



2020-2021 主題

国際会長(IP): Jacob Kristensen (デンマーク)

主 題 “VALUES, EXTENSION and LEADERSHIP”

「価値観、エクステンション、リーダーシップ」

スローガン “TRUST IN THE OF LIFE” 「命の川を信じよう」

アジア太平洋地域会長(AP): David Lua (シンガポール)

“Make a difference” 「変化をもたらそう」

東日本区理事(RD): 板倉 哲也 “Let's enjoy Changes.”

「変化をたのしもう！」

湘 南・沖縄部長(DG): 古田 和彦 「クラブを超えてワイズ間の交流を図り、共に YMCA に使えよう」

つるみクラブ会長: 久保 勝昭 “良きつながりを持って”心ひとつに

「無理のない奉仕活動を」



つるみクラブ 12月例会 (クリスマス) より

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

2020年12月11日(金)の例会は、クリスマスにふさわしいプログラムにしようと思い、内容をそれなりに考えてみた。我がクラブにクリスチャンは、一人もいないといと云うのにクリスマスでもないのだが、偉大な人(イエスキリスト)が誕生した日という事は子供の頃良く知っていて、そのお祝いにケーキをいただき、クリスマスソングを歌い、ゲームをして遊んだことも記憶にあり、今回実施してみた。昨年12月のプログラムを振り返ってみる。12月10日、つづきクラブのクリスマス例会にご招待をうけた。また19日には横浜YMCAクリスマス会がpm6時30分より湘南とつかYMCAで実施された。いずれも、クラブから6名ほど参加。礼拝、賛美歌、説教等があり、真のクリスマスの意味にふれたような気がした。我がクラブのプログラムには礼拝、説教等はないがクリスマスソング(聖夜、もろびとこぞりて、シングルベル)に始まり少しでもその雰囲気を出そうと思い、コヒータイムにはショートケーキ、お菓子、チマキ、プリンなどが振舞われ、役員のその気づかいには、サンタクロースもびっくり!!コヒータイムに続き、吉本正子さんのすばらしい伴奏で歌を唄うことにした。クラブのメンバーの殆どの人が生麦地域ケアプラザの「歌の広場」での参加者でした。コロナ禍でもう10ヶ月も唄っていません。幸い会場が広いので、ディスタンスを取り、マスクを着けての歌声となりました。私の選曲があまり良く無かったようですが、ピアノの演奏がその分をカバーしてくれた様です。最後に松井さんからクイズを出して頂き、楽しかった会も終わりました。

来年はコロナ禍も無くなり、マスクを着けずに大きな声で、ゲーム等も入れ、メンバー全員が楽しめる例会にしたいと思っています。

最後にビジターで日野東亜子さんの初めて参加があった事を付け加えておきたい。



12月11日クリスマス例会(ショートケーキは何処でしょう?)
ビジターで日野東亜子さん初参加(写真左下)



11月例会 卓話 佐藤節子氏「介護予防（認知症予防）体操

～いつでも 気軽に 自分で出来る 健康延伸～

「あっ」と驚く 猫背、骨盤矯正ストレッチ 中指の不思議！

つるみクラブ設立の際、大変お世話になった当時「湘南・沖縄部」部長だった佐藤節子氏に卓話をいただきました。横浜クラブの古賀健一郎会長が参加してくださいました。

人生100歳時代を迎える時が来ました。自分の元気は自分で作りましょうと、エクササイズ開始。

「背骨矯正」頭痛・肩こり解消、「骨盤矯正」腰痛・ひざ痛解消ストレッチ、などで体を動かし、歌と手遊び脳トレゲームで頭がスッキリ、終わった時には、心も体もほぐれ嘘のように体が軽くなりました。テーマの「中指の不思議！」を体感でき、本当に驚き感動しました。“手は露出した脳である”を実感！

「あっ」と驚く
効果を実感！？

- 首だけを右に動かし、視野の広さ（どのあたりまでみえるか）を確認。
- 右手甲を上にし、中指の付け根、第二関節、指先の順で息を吐きながらもみほぐす。右掌を上に向け、左親指と4指で挟み中央を押す。
- 終えたあと、もう一度首だけを右に動かしてみると視野が広がっている。
- 左手も右手と同様のストレッチを行います。

（これは背筋に関連する中指の各関節を刺激することで首や背骨の柔軟性が高まっている証拠です）

（中村 純子 記）



古賀会長

佐藤節子氏

久保会長



「報告事項」 第2回評議会 11月28日（土）横浜中央YMCA 15:00～17:00

1. 開会点鐘
2. (ワイズソング) ワイズの信条
3. 聖書朗読
4. 開会祈祷
5. 部長挨拶
6. 出席者点呼及び評議会成立要件確認 出席者：14名（Zoom出席1名）委任状14名（28/37）成立

7. 議事

第1号議案：次期部長選出について 若木一美（とつかクラブ）に決定

第2号議案：CS支援金の支給について 鎌倉クラブ「第3回ワイズカップ幼児チャリティー室内サッカー大会」とつかクラブ「ユニバーサル絵本ライブフリー・ユニーフに対する支援事業」つづきクラブ「宮城県亘理郡山本町」「つばめの杜保育所」支援活動：それぞれのクラブに3万円の支援金が決定

第3号議案：湘南・沖縄部&横浜YMCA合同新年会 今年度は実施しない

第4号議案：沖縄への部長公式訪問 沖縄クラブ及び那覇クラブともリモートで実施

第5号議案：部則改正委員会の設置 部長、各クラブ会長、辻委員長、峯尾監事で実施

8. 報告・連絡 1) 部大会会計報告 2) 東日本区役員会（11/7開催）報告 3) 部長活動報告（次期部長選考委員会報告含む） 4) 部書記・会計からのお願い 5) エクステンション報告 6) 各クラブ会長報告 7) YMCA報告 その他

9. 監事講評

峯尾監事

10. 閉会点鐘

古田部長



鶴見での活動報告

～ 平和のハトの取り組みについて～

横浜 YMCA では各地域において平和・多文化共生への取り組みを積極的に展開しています。その一つとして、毎年11月には平和について考える時を大切にしています。鶴見中央地域ケアプラザでは「平和のハト」に皆さんのメッセージを書いていただきました。

- ※「あなたの平和、あなたの幸せ」あなたにとって平和ってなんですか？
- ※どんな時に幸せな気持ちになりますか？

幸せをイメージする絵やメッセージを書いていたいただきました。
活動を自粛している中、平和への願いをつづることが出来ました！



鶴見中央YMCA 島田 徹

第6回 横浜 YMCA 子ども支援(BAPY)基金のための
チャリティーゴルフのご案内

いつも横浜 YMCA の活動にご理解、ご協力を賜り、感謝申し上げます。
横浜 YMCA では、子ども支援 (BAPY) 基金として、YMCA の行うスポーツキャンプなどさまざまな活動に経済的な理由から参加することのできない子どもたち (青少年) に対して、参加費用の一部、または全部を基金より援助しています。
来る2021年3月5日、第6回横浜 YMCA BAPY 基金のためのチャリティーゴルフを実施いたします。ご興味をお持ちの方、またはお知り合いの方にお声かけいただけましたら幸いです。詳細はHP またはチラシにてご案内させていただきます。

※横浜つるみワイズメンズクラブ 久保勝昭さんが大会実行委員長を務めてくださっています！



日 程：2021年3月5日 (金)
会 場：戸塚カントリー倶楽部 東・西コース
対 象：YMCA 会員、賛助会、維持会員及びその紹介者
参加費：30,000 円

鶴見中央YMCA 鈴木 亜希

★ ツルのひとこと ★

「中区寿地区を訪問して」

日 時 令和2年113日(月) 14時 JR石川町駅集合
 訪問先 寿地区センター 三森妃佐子主事
 なか伝道所 // 牧師
 訪問者 Y'sメンズクラブエクステンション委員会5名
 目 的 「つながりマスク」の、手作りマスク贈呈式

コロナ感染拡大下の寿町の住民の方に、7月の手作りマスク贈呈を感謝されたことで、第2段として100枚の様々の種類の手作りマスクを贈呈した。クリスマスのプレゼントにするとの事。

特殊事情を抱える寿地区は、2年前に整備されて、クリーンな街へと変化。三森牧師の1時間にわたり寿地区のガイドをして頂きました。以前の労働福祉会館が高層ビルに新築され、1階には職業紹介所、クリニック、図書館、生活相談所、保育所、2階には大衆浴場、会議室、余暇室で、3階以上は市営住宅、前庭は芝生で広々として、住民の憩いの広場となっていた。

寿地区センターを中心とした様々の、ボランティアグループ、中高の学生、大学のゼミ学生、病院、会社、住民、農家、市場、全国の教会の募金の支援があり、プログラムを組み児童公園で、毎日日曜日に炊き出し、250食作って活動している。寿地区に来て日雇い労働者の命が救われたとの評判、日本の高度成長を建設業等で、支えてきた日雇い労働者も高齢化し、生活保護の受給者が増えている。しかし寿地区でアルコール依存症は、一人もいない。生活困窮者であるが、10万円の給付金を受けられない住民がいる。法の壁で、戸籍を知られたくない、又不明の方、不可能である。家賃の3ヶ月分という。健康上毎週の炊き出しが重要な役割となっていた。年間を通しての全国教会の募金、支援に多くのボランティアの方々の賛同、協力で希望が持てる寿地区と変わりつつあります。

(久米 康子 記)

2020年11月例会データ

11月定例会プログラム

日 時：2020年11月13日(金) 18:00~20:00
 場 所：横浜市鶴見中央地域ケアプラザ 多目的ホール

主席者：久保、島田、久米、駒井、新改、中村、松井、吉本、渡邊
 ゲスト：佐藤節子
 ビジター：古賀健一郎、新藤孝子

開会点鐘.....久保会長
 ワイズソング・ワイズの信条.....全 員
 挨拶.....久保会長、島田所長

「卓話」：佐藤節子氏(厚木クラブ)
 ~いつでもどこでも気楽にできる健康延伸~

「報告事項」

- 2020~21年度第1回湘南・沖縄部臨時評議会
 ★沖縄クラブ：湘南・沖縄部退部
- 湘南・沖縄部次期・次次期部長選考委員会
 Aグループ 横浜、鎌倉、とつか、八景、45名次期部長
 Bグループ 厚木、つづき、つるみ 39名次次期部長

「YMCA」

・チャリティーラン 応援動画撮影 島田所長

「連絡事項」

・12月つるみクラブ例会
 日時：12月11日(金) 18:00~20:00
 閉会点鐘

<役員会>

11/5(土) 14:00~17:00

出席者：久保会長、久米、中村

議 題

○ 12月の例会について

12/11(土) 10:00~12:00

○ ブリテンについて

		11月出席者数		出席率
メンバー	9名	メンバー	9名	100%
		ビジター	名	
計	9名	合 計	12名	

今後の予定
 つるみクラブ例会
 2021年1月8日(金) 18:00~20:00