



ペンリレー

きんのペン、ぎんのペン、どうのペン

パンデミック下で思うこと

鈴木 美穂子

新型コロナワクチン2回目を7月8日摂取、翌日腕が上がり痛みと、38度程の発熱に見舞われましたが、今コロナと闘っている頑張れと我が身を励ましながら1日過ぎました。この渦中思ったことはコロナ禍でおきた差別の問題でした。マスク警察が現れ、必死に闘っている医療従事者、その家族への差別等コロナ禍で起きている差別は多岐にわたりました。学生時代から差別問題は人としての弱さが象徴的に起こることだと思いつき、自分にも、ともすると頭をもたげる差別意識を消したいとささやかながら活動してきました。あらゆる差別をなくしたいという意志を示す方法が今の自分にはどのような方法があるのだろうかと考えていました。またもう一つ見えてきたことがあります。「立場の弱い人をどう処遇するかでその組織の本質や本音が見えてくる」ということです。政権を担っている一人一人の人間性がその行動や発言によってあらわになり、企業の姿勢がはっきり見えるようなことも多々あります。

1998年採択された「山梨YMCAの使命」に「全体的な人々と共に真の自由と平等を実現するため、差別や偏見を取り除くことに努めます」との一文があります。これに心動かされ2020年9月、許されて甲府21ワイズメンズクラブへの入会となりました。この間10ヵ月経ちましたがこの状況下で活動の制限があり、メンバーとしての自覚が中々持てないでいますが、そのような状況にあってもワイズメンの皆様の奉仕の精神はすごいと感動しています。

YMCAが掲げるミッションが具体的に実現していくことを信じ、世界の平和と一日も早く会いたい人に会い、様々な活動が自由に行える日が来ますようにと願い祈ります。

Y's 紹介はこちら



東日本区では、ワイズ紹介スマホページをスタート致しました。我々の組織について、動画も入れたページです。入会されて間もない方も、そうでない方も、ワイズってなんだろうを是非ご覧になってみてください。



【災害の被災地】 無償の生活必需品により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早く復興がなされますことを心よりお祈り申し上げます。



スマホの「カメラ」でQRコードを読み取った後、URLを選択。インターネットが繋がっていれば、ワイズのページが見えます。

YMCA便り

生きる力を育む

山梨YMCA 総主事 露木淳司

夏休みのプログラムが始まりました。学童保育や発達支援の子どもたちが早朝から大勢来て、とても賑やかです。毎日、日替わりのスペシャルプログラムを楽しんでいます。そして、夏休みならではのプログラムと言えば、キャンプです。今年は控えめに一泊二日を2本企画しました。合わせて45名の子どもたちが参加します。もう一つの夏休みの定番「わいわい地球塾」には23本のプログラムに延べ365名の子どもたちの予約が入っています。半分以上のプログラムがキャンセル待ちになっています。ワイズの皆様からの支援をお受けしていたフクロウキャンプについては残念ながら今年も中止とさせていただきます。

コロナ禍で募集活動は自粛、例年行っていた県下の小学校への案内書配布を控え、現在の会員と過去2年の参加者のみに案内書をお送りしただけでした。にもかかわらず、口コミとホームページからの情報を得て、初めての参加者もたくさん集まりました。つまり一般公募はほとんどしなかったのにいっぱいになった。この現象は一体何を意味するのでしょうか?

コロナの感染は収まるどころか、悪化の一途をたどっています。ところが保護者の皆様は、子どもたちにアウトドアの体験をさせたい、と思っているということです。昨年は企画自体、自粛してしまったのですが、今年はコロナ対策を万全にして敢えて募集することにしました。キャンプは、自然体験だけでなく、同時に社会体験、生活体験を可能にします。子供たちの生きる力を育む貴重な教育活動なのです。世の中全体が、イベントの中止や施設の閉鎖が相次ぐ風潮にある中で、適切な対策を講じて、勇気と自信を持って、子どもたちに貴重な体験学習の場を提供する。困難に立ち向かう姿勢を示すことが功を奏したと言えるでしょう。

この夏、何としてもこうした保護者と参加する子どもたちからの期待に応えたい、と願います。そして何とか夏が終わった時に、やってよかったと思えるように、細心の注意を払いつつ、最善を尽くします。

ワイズの仲間 8/9
8月9日に小侯メンの主催影絵劇「長靴をはいたねこ」の公演があります。夏休み中のお子様とともに、かつてはお子様だった甲府21ワイズメンズクラブの皆さんにもご覧になって頂きたい、と思います。ご予約・ご連絡は、090-2231-7074 小侯メンまで

THE SERVICE CLUB OF Y.M.C.A. THE Y'S MEN'S CLUB OF KOFU 21
2021年8月2日(火) 発行
〒400-0032 山梨県甲府市中央3丁目10-7
山梨YMCAグローバルコミュニティセンター
☎055-235-8543 fax055-235-8553
Mail kofu21@googlegroups.com

- 国際会長主題: "Y's Men with the world" (世界とともにワイズメン) キム・サンチェ (韓国)
スローガン "Heal the World with Love & Dignity" 「愛と尊厳で世界を癒そう」
アジア太平洋地域会長主題: "Make a difference beyond the 100th" 大野 勉 (神戸ポート)
スローガン "Be healthy!" 「健康第一!」
東日本区理事主題: 「私たちは次の世代のために何ができるか?」
スローガン 「絆を深めるとき」 "We are stronger together than we are alone"
あずさ部長主題: 「道を拓く〜愛と協力によって」 長谷川 あや子 (東京八王子)
甲府21クラブ主題: 「地域貢献を活かに!」 "Fundraising through Community Service!" 米長晴信

甲府21ワイズメンズクラブ
2021年8月会報
CS

〈今月の聖句〉
ヨハネによる福音書 1章5節
「光は闇の中に輝いている。闇はこれに打ち勝たなかった」
葉袋 勝 選

甲府21ブリテン8月号 会長挨拶
会長 米長晴信
連日猛暑が続いていますが、それ以上に熱いオリンピックの熱戦が続いています。スケートボード等新しい種目で若いアスリートが金メダルを取るなど、いきなりの盛り上がりを見せていますが、オリンピックを家で見てもらう事が最強のステイホーム促進策だと思えます。マスコミももう少し前から開催の是非の議論や不祥事等の扱いをほどほどにし、事前の盛り上げを積極的にするべきではなかったでしょうか。
ワクチンの摂取率がじわじわ上がってきました。会員の皆様のワクチン摂取が進んで元通りに近い環境が整った時に今まで以上に活発に活動できるように準備を整えてまいります。
キックオフ例会の時に発表いたしました。今年度はクラブメンバー全員が会員増強(EMC)委員になっていただいております。入会したばかりで委員長に就任していただいた戸田ワイズを支え、知り合いの皆様にも甲府21クラブの素晴らしさを伝えていただきたいので積極的に第一例会と地域貢献活動の見学に足を運んでもらえるよう声掛けをお願いいたします。もう一つ重要なのは、来てもらったゲストの皆様にも気持ちよく帰っていただくという事です。例会終了後、帰る前にゲストの方に笑顔で挨拶をいたしましょう。



会長 米長晴信

- 【例会プログラム】
8月例会プログラム(ハイブリッド例会)
日時 2021年8月3日(火) 18:30~
会場 山梨YMCAグローバルコミュニティセンター
司会 小侯寛書記
1. 開会点鐘 米長晴信会長
2. ワイズソング 省略
3. ワイズの信条 司会者朗読
4. 今月の聖句・一言 葉袋勝ワイズ
5. 会長挨拶、ゲスト紹介 米長晴信会長
6. 委員長スピーチ 宮岡宏実CS委員長
7. 新入会員入会式 進行 戸田秀幸EMC委員長
8. ハッピーバースデー
9. 書籍出版記念スピーチ 功刀弘ワイズ
10. 諸報告
11. YMCAの歌 省略
12. 閉会点鐘 米長晴信会長



ようこそ甲府21クラブへ!
8月入会

伏見 和之 さん

甲府市在住の伏見和之です。仕事は宝石卸売販売と健康関係事業をさせて頂いています。皆様のお仲間に入れて頂く事になりましたが、まだわからないことばかりです。先輩方にご指導いただきたく宜しくお願い致します。

【例会報告・各イベント報告】



□2021年7月第一例会報告□
 □日時 2021年7月6日(火) 18:30~
 □会場 山梨YMCAグローバルコミュニティセンター
 ※ zoom 併用によるハイブリッド開催

2021年度のキックオフとなる7月第一例会は、コロナ感染防止を考慮してのハイブリッド方式による開催でしたが、ゲストを含め35名の会場参加を得て、久しぶりにホールが埋まる熱気溢れる例会となりました。開会時の興水直前会長、そして閉会時の米長新会長による点鐘の響きが、心に深く染みる響きとなって残りました。

総会では、前年度の事業報告と決算報告、新年度の事業計画や予算案等が全会一致で承認され、新旧会長のバッジ交換によって米長会長を筆頭とする新しい体制がスタートすることとなりました。米長会長からは、①CS活動の重視、②顔の見えるクラブ運営、③出席第一...という新しいクラブ運営方針の柱が提示され、参加者全員で今後の風通しのいい活動を誓い合いました。また、あずさ部公式訪問として、長谷川部長、久保田書記、並木会計のお三方に遠路ご参会いただき、新たなスタートに花を添えていただきました。

さらに、長谷川部長の立ち会いのもと、小林秀雄様の入会式も厳かに執り行われました。小林様は車種を問わず運転を得意とされているということで、今後の甲府21クラブの活動の幅が一層広がっていくことが期待されます。

また、今回の zoom ミーティングを併用したハイブリッド方式での開催に当たっては、標甲府クラブ直前会長に動画撮影で多大なご協力をいただきました。お陰さまで、いつもの固定画面よりも臨場感あふれる生配信ができました。標様のご協力に改めて感謝いたします。

★参加者数 44名(会場参加メン:29名, zoom 参加メン:9名, ゲスト参加6名)



□2021年7月第二例会報告



□日時 2021年7月20日(火) 18:30~
 □会場 山梨YMCAグローバルコミュニティセンター
 ※ zoom 併用によるハイブリッド開催
 ※ すべて口頭にて提案・報告、紙面資料なし

①会長挨拶、ゲスト紹介
 ゲスト:平沢雅人様(紹介者:宮岡ワイズ)

- ②委員会報告
- CS・Yサ・ASF委員会:宮岡委員長より、七夕まつり報告、8月の活動等について
 - ブリテン委員会:水越委員長より、原稿依頼等について
 - IBC・DBC委員会:米長会長より、アジア太平洋地域大会への参加等について
 - TOF・BF・EF委員会:葉袋委員長より、切手収集等について

- ③その他・諸報告
- 米長会長より、会員異動について
 - 小澤会計より、会費の口座振替手続き等について
 - 功刀ワイズより、書籍出版及び8月例会のスピーチについて
 - 小俣書記より、例会への出欠報告について
 - 宮岡ワイズ及び小俣書記より、劇団かかし座公演について

④8月第一例会の案内
 ★参加者数 29名(会場参加メン:17名, zoom 参加メン:11名, ゲスト参加1名)

認知症にかかりたくないすべての現代人は、必読です



「良い眠りが認知症を予防する」の出版にあたり
 功刀 弘

今日は出版記念の例会を設けて下さり感謝です。甲府21ワイズの皆さまに私の思いが伝わるように1冊ずつ差し上げた上で解説をいたします。このような本を作ろうと決心したのは部大会や県外での講演などワイズの仲間から話す機会を何度も頂いたことが直接の契機です。どうしても限られた時間に話すことが不十分でしたので思い切って本にしました。

どうしたらよい眠りが取れるかの解説、広告、宣伝が溢れている毎日です。私は精神科医としての診療活動を57年続けてきました。しかもほとんど同じ場所での仕事ですから、長い患者さんでは30年、40年は珍しくなくこの前調べたら最長は57年の方がいました。

本の題の通り、晩年に認知症になる方がうつ病の末期に多く(4865名中214名)、統合失調症から快復した方にはほとんどいないこと(1202名中1名)が明らかになりました。

精神的な病気、うつ病など気分障害と統合失調症には睡眠障害、よく眠れないことが少なくありません。不眠を病気の一つの症状と考えている専門家は多くいますが、良い眠りの取れないことが病気の根本原因と考えている専門家は少数です。私は30代前後に没頭した臨床研究から後者の確信犯です。

30代前後からこのような睡眠障害から快復した統合失調症の方々が良質の眠りを維持し続けていることが70代、80代になっても認知症にならない予防効果があるとの歳になり気づいたのです。週末の眠りでは睡眠負債を解消できない、6時間以下の睡眠は寿命に影響が大きい、よく眠れない時に呑む薬物、あるいはアルコールの影響はとても重要です。

心身の健康維持に良質の眠りをとること、適正な生活習慣を維持していく意識そして晩年まで認知症にならない活動的な生活を続けていくことは密接にリンクしていることをこの本の中で具体例によって解説しましょう。」

質問箱

クヌギ先生、夜は何時までに寝ればいいんですか?



明け方トイレで目が覚めたらそのまま起きててもいいんですか? それとも二度寝したほうがいいんですか?

出版社:文藝春秋 発売日:2021/8/4
 定価:¥1,320 単行本:192ページ
 ISBN-10:416009001X ISBN-13:978-4160090019

七夕祭り...みんなで楽しく活動 CS委員長 宮岡宏実

私が運営しているご当地アイドル「FUJI SAKURA 塾」の活動を通じてよくわかるのですが、子供たちはコロナの影響で制限が多く、本来の笑顔がなくなってきています。中止になった甲府中心街の七夕祭りの代わりに少しでも街に明るさを取り戻したいと思い、会員になられた長坂ワイズの協力のもと、FUJI SAKURA 塾と有志のメンバーに参加していただき、短冊を書いてもらうサービスと、夏の雰囲気が出る様な商品の販売を行いました。また、戸田ワイズが販売用に桃を寄付してくれました。こうした支援はうれしい限りです。祭りがないので人通りは少なかったのですが、道行く皆様には、七夕の雰囲気味わっていただけたと思います。他に店がなかった事もあり、多くの皆様が立ち寄ってくれました。

私が企画した初めてのCS活動ですので不慣れなところは多々ありましたが、コロナに打ち克つ、子供たちに笑顔を取り戻す、ワイズの皆様が積極的に参加できる、などの事を意識して皆様と楽しく活動できるようにイベントを企画して行きます。よろしくお祈りします。



《7月例会出席者》

会員数 49名、例会出席者数 40名、
 40÷49 = 82%

Happy Birthday! Happy Birthday!
 《8月の誕生者》

＜メン＞	＜メネット＞
興水順雄 (8/6)	相川泰代 (8/8)
駒田勝彦 (8/6)	水越真里 (8/14)
藤原琢也 (8/7)	佐藤すみ (8/19) *佐藤重良令夫人
小野興子 (8/27)	後藤征子 (8/30)
飯田剛 (8/30)	山縣洋子 (8/30)

項目	ニコニコボックス	バザー収益金	クリスマスオークション
目標値	250,000円	100,000円	50,000円
7月の合計	19,580円	0円	0円
7月末迄累計	19,580円	0円	0円
達成率	7.8%	0%	0%

【註】 今期はバザー収益の中にバザー以外での「野菜等」の売上あれば含める予定です。又 Xmas 献金はニコニコ、Xmas はオークション収益のみをカウント予定です。