



2021-2022 年度主題
 国際会長(IP) Kim Sang-chaе (Korea) キム・サンチェ
 主 題 “Ys Men with the World” 「世界とともにワイズメン」
 スローガン “Heal the World with Love and Dignity”
 「愛と尊敬で世界を癒やそう」
 アジア太平洋地域会長(AP) 大野 勉 (神戸ポート)
 主 題 “Make a difference beyond the 100th”
 「100年を越えて変革しよう」
 スローガン “Be healthy!” 「健康第一！」
 東日本区理事(RD) 大久保知宏 (宇都宮)
 主 題 “Think for the next generation”
 「私たちは次の世代のために何が出来るか？」
 スローガン “We are stronger together than we are alone”
 「絆を深めるとき」
 湘南・沖縄部長(DG) 若木 一美 (横浜とつか)
 主 題 「咲かそう 人の輪~明るく・楽しく・元気よく~」
 クラブ会長 久保 勝昭
 “良きつながりを持って” 心ひとつに「無理の無い活動を」



ゴーヤの効能

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

2021年の4月号のブリテンに緊急事態宣言と野菜作りという見出しで原稿を書いた。今年も家庭菜園の時期になったので野菜(ナス、ゴーヤ他3種類)の苗と肥料を購入し、13ヶのプランタンに植え付けした。ゴーヤ(3かぶ)だけは幅広く成長するので地植えとした。前述した様に、こんな誰もが予想しなかったコロナ禍の有事には、家庭菜園は、心を和ませてくれる、やっけて良かったと最近思うようになった。ゴーヤは4月末に植え、6月には、りっぱな物が収穫できる様になり、8月中頃になっても毎日5、6本は採れる。その生命力には驚く。我が家だけでは食べきれず、結構、町内の人や友人にあげる事が多い。しかし本当に好きな人と嫌いな人がいて、まだ食べた事のない人も中にはいるようだ。まだ食べたことのない人のためにゴーヤの栄養価とレシピを紹介しておく。いずれもインターネットからの受け入れだが、自分のところで考えたレシピも少なくない。**高血圧・むくみ予防に欠かせない「カリウム」**100グラムあたり、260mgのカリウムが含まれます。野菜の中でとりわけ多いというわけではありませんが、キャベツやレタスの1.3倍、もやしの3.8ほどの量です。**カリウムは余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるため、ナトリウムの摂りすぎによる高血圧の予防や、むくみの予防に役立ちます。**野菜不足の方は意識して摂りたい**「葉酸」**ナスの2.3きゅうりの2.9トマトの3.3ほどの量です。不足すると貧血の原因となるだけでなく、**動脈硬化の引き金となる血清ホモシステイン値という値を高くしてしまうことが知られています。**夏の時期はたっぷり摂りたい**「ビタミンC」**100gあたり、76mgのビタミンCが含まれます。野菜のほうでも多い方であり、キャベツの1.9、キュウリの5.4、レタスの15.2もの量です。**ビタミンCは不足すると、倦怠感や疲労感の原因になる事もあります。夏の時期を元気に乗り切るためにもしっかりと補いましょう。**

お料理に関しては写真で紹介します。ゴーヤを食べて元気にいゴーヤ！！



ゴーヤと豚バラの
さっぱり梅和え



ニンニク香る
ゴーヤのおひたし



炒めないゴーヤの
チャンプルおひたし



ゴーヤとツナサラダ

おつまみに！
ゴーヤチップス



★ ツルのひとこと ★

初めて膝の手術で3週間の長期入院することになった。今迄考えても見なかった事が、経験できた。一番辛い時、看護師さんの柔らかい声かけ、ありがたさが見に染み。お医者さん、患者にとって絶対必要不可欠の看護師さんである。

- *勤務状態は、理路整然としている。
 - *現在コロナ収束には、遠く更に難問が、ありそうです。
 - *看護師さんの家族、子育て、自身の学習、健康維持。日本社会の厳しい状況。
 - *現在の3倍は、給与出してもよいのでは。日本全国何処の病院、クリニックも看護師募集の貼紙を目にする。小クリニックの古参看護師さんが苦言、注意すると直ぐ辞める。世代のギャップ、どちらも貴重な人材、である。
 - *ワイズメンズクラブに、看護師さんのクラブが出来ると、一気に若返る思いがします。
- 久米康子（病室より）

2021-22 年度湘南・沖縄部 第1回評議会

- 日 時：7/31(土)15:00~16:30
 方 式：Zoom 会議
 出席者：31名、Zoom、21、委任状 11名
 つるみ：久保会長、久米書記、中村会計
 司 会：板崎 部書記
1. 開会点鐘
 2. ワイズの信条（ワイズソングは省略）
 3. 聖書朗読：阿部 部担当主事
 4. 開会祈祷： 同
 5. 部長挨拶：若木部長
 6. 出席者点呼及び評議会成立要件確認
 7. 議事 議長 若木
 - 第1号議案 2020-21 年度事業報告 古田
 - 第2号議案 2020-21 年度会計決算報告古田
 幹事講評：峰尾幹事より収支の管理は適正に行われていたとの報告があった。
 - 第3号議案 2021-22 年度行事予定 若木
 - 第4号議案 2021-22 年度個別行事 若木
 - 第5号議案 2021-22 年度会計予算案 若木
 - 第6号議案 次年度次期部長の選出 若木
 Aグループ（横浜・鎌倉・とつか・金沢八景）からの選出となる。
 - 1号議案～6号議案は全て可決される
 8. 報告・連絡
 - 1) 東日本区役員会（7/10開催）報告
 那覇クラブの解散が承認された旨の報告があり、沖縄部を設置した上で西日本区に移籍する旨の説明あり。
 - 2) 部書記・会計からのお願い
- ☆ユース事業：8/7~8 オンライン
 ユースボランティアフォーラム9/11・12、今後の活動は、若木部長と相談してやっていきたい。

9. 各クラブ活動報告
 - ・横 浜：スピーチコンテスト（厚木クラブと共催）
 8人の留学生たちが発表。一生懸命やっているので、YMCA をサポートするクラブとして、各クラブ支援してほしい。
 - ・鎌 倉：ズームで会議が出来るようになった。
 - ・とつか：コロナ禍で例会や活動が思うようにいかず。
 - ・厚 木：7/28 ズーム例会。
 サワグチサトシワイズの話ニーズに合わせて今の世の中の流れ・オリンピックに合わせて等。要望があればいつでもOK。
 新年度の抱負を一人ずつ発表。フードドライブ7月に沢山の寄付をいただき、留学生や学童に届け喜ばれた。
 - ・八 景：去年は、休会のような状態だった。
 9月から活動する。
 - ・つづき：クラブの活動は、コロナで積極的に取り組めないで、コロナ収束までZoom開催。
 9/23(木)17:00。本例会 寿地区センター牧師の卓話。Zoom と対面式。
 部長訪問は11月にお願ひしてある。
 - ・つるみ：毎月の例会は、会場が広いので感染予防対策をして対面式で行っている。例会を楽しくする為のプログラムを皆で考える。
- ☆エクステンション委員会から（辻）
 QRコードを各クラブに配布してあるので、各クラブにアクセス出来るようにしてください。
- ☞会計報告などは1年に一度にしては？との提案がでた。
10. 閉会点鐘 若木部長

〈8月のデータ〉

在籍会員数	例会出席者数		出席率
10名	メンバー	0名	

〈今後の予定〉

例会：9月9日（木）16:00~
 リモート会議の予定

9月12日（日）12:00~
 ボランティアフォーラム傍聴

役員会：9月25日（土）13:30~

※緊急事態宣言のため、例会・役員会は休会となる。



～鶴見区での活動報告～

「夏休み 小学生平和学習会」

鶴見中央 YMCA では、8月17日(火)10:00～「夏休み、小学生平和学習会」が、実施されました。

戦後76年を迎え、広島YMCAを通して「原爆の子の像」に献納するため集まった小学生と一緒に鶴を折り、平和についての学びの時を持ちました。

平和につながる学びの機会として、「世界が100人の村だったら・・・の話」をスライドで見て、食べ物が自由に手に入らない人が世界にはたくさんいることなど確認しました。

「世界各国で作られた地図」では、各国自分を中心に作った地図など見て日本の位置が違っていたり配置がさかさまになったりしていました。世界の人たちは、ひとりひとり考え方が違うことなど理解を深めました。
鶴見中央 YMCA 島田 徹



～ちょこっと助け隊～窓ふきボランティア～

鶴見中央地域ケアプラザでは、地域にお住まいの高齢者のちょっとした困りごとを解決する、お助けボランティアグループを立ち上げております。一人暮らし高齢者、老老介護世帯・家族が障害ある方などを対象に、草取り、電球交換、枝切りなど様々なボランティア活動を行っております。本日は、窓ふき作業の依頼を受けワイズメンズクラブメンバーの中村さんを含めて、ボランティア2名の方と行ってまいりました。



依頼者より、「毎朝、曇ったガラス見てガッカリしていました・・・。おかげでガラスが透明になり、とても嬉しいです」とお声を頂きました。生活を支えるサポーターとしてちょこっとボランティアさんが活動することで、助かる方がいらっしやると感じました。気軽に相談できる関係ができることでいつまでも住み慣れた地域で活き活きと生活できる地域を、作っていきたいです。

(鶴見中央 YMCA 横山 裕二)

「ちょっと助け隊」7月定例会

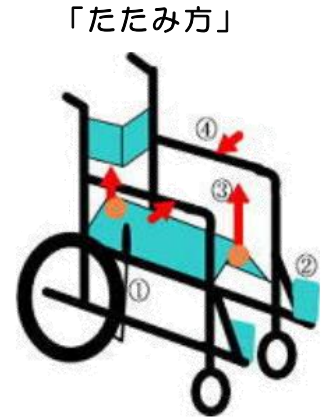
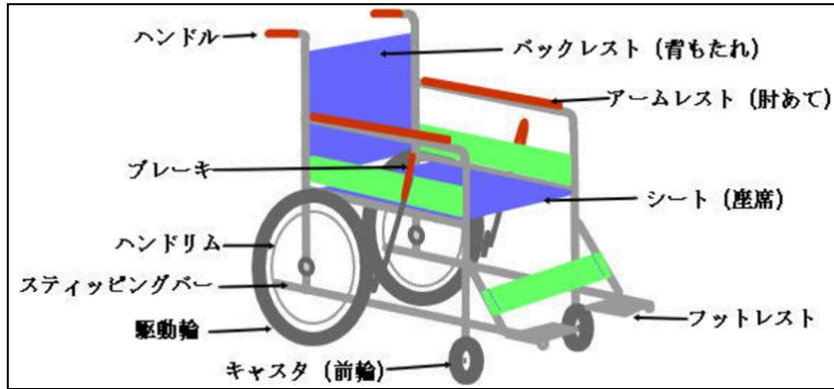
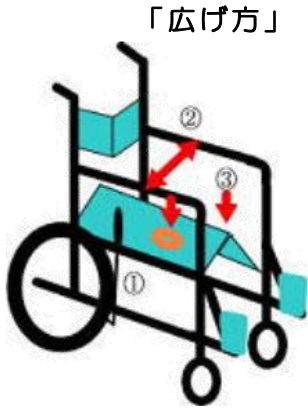
【日 時】2021年7月16日（金）15：00～16：00

【場 所】鶴見中央地域ケアプラザ

【参加者】9人（つるみクラブから中村が参加）

○研修：車椅子操作研修会 協力：メディケア鈴木さん＝車椅子の使い方等を学び体験する。

★車椅子各部の名称



★車椅子の広げ方

- ① ブレーキをかけ、
- ② アームレストを両手で少し広げ
- ③ 車椅子の前に立ち両手をハの字にしてシートを押し下げます。

★車椅子の折りたたみ方

- ① ブレーキが掛かっているか確認します。
- ② 左右のフットレストを上げます。
- ③ 車椅子の横に立ち、座席の真ん中の手前と奥を持ち、上に引き上げます。
- ④ 車椅子の横に立ち、座席の真ん中の手前と奥を持ち、上に引き上げます。

★押し方



でこぼこ道 キャスターを上げて押してください。

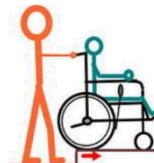
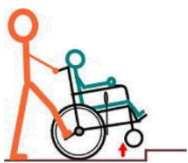
でこぼこ道



上り坂 前向きにのぼります。身体を少し前傾してしっかり押します。



下り坂 急な下り坂は後ろ向きにゆっくり下ります。



★段差を上げる場合

段差に直角に車椅子を止め、ステッピングバーを踏み、ハンドルを下に押し下げて、キャスターを上げ、そのまま進み、段の上にキャスターを下ろします。後輪が段にぶつかったところでハンドルを持ち上げながら押しあげます。

★段差を下がる場合

後ろ向きになり段差に直角に車椅子を止め、ハンドルを持ち上げながらゆっくりと静かに段差の下に後輪を降ろします。キャスターを上げて後方に下がり、段差から離れてフットプレートやつま先が当たらないようにして、静かにキャスターを下ろします。



6月の活動報告

- 6/12 佃野町 草むしり（金子）
- 6/25 鶴見中央 クーラーフィルター・換気扇（相沢）
- 6/26 豊岡町 ゴミ出し（上原）
- 6/30 鶴見1丁目 庭掃除、本棚移動（金子）

7月の活動報告

- 日 時：2021年7月24日（土）9:00～10:30
- 場 所：寺谷町 窓掃除
- 手伝い：横山（鶴見中央地域ケアプラザ）、（上原、中村）
- 依頼内容：窓6枚。網戸4枚を洗う