



とつか

2022年2月会報 第328号

- 国際会長(IP) Kim Sang-chaе (Korea)
- 2021 主 題 “Y's 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 & Dignity” 「愛と尊厳で世界を癒そう」
- 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 「私たちは次の世代のために何ができるか？」
- 2022 スローガン 「絆を深める時」 “We are stronger together than we are alone.”
- 湘南・沖縄部部长(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~」
- 主 題 クラブ会長 若木 一美 会長主題 「咲かそう 人の輪」
- 副会長 吉原 訓・書記 加藤利榮・会計 岡 進・メネット 吉原和子・担当主事 瀬戸俊孝



会員ひと言

☆どうなりました…? ☆

加藤 利榮



このブリテンの昨年の1月号に「今年は、断・捨・離から始めます…」のタイトルでレルその心情? を吐露させていただきました。そして1年が経った今、果たしてその結果やいかに… ということで、本欄をお借りし、検証してみようと思います。

結論的に申して、この3つの事を考えるうえで、モノをいかにしたら今まで以上に大切に保管し・活用しなければならぬか、というごく当たり前のことが、今更ながら分かったことと、透徹したセンスを失わないことが前提になる…と。

まず「断」、有志の方から大量の未使用切手を頂きました。予防医学に関する名著や母校百周年記念誌の贈呈がありました。次に「捨」と「離」、書類、特に昭和22年ころ以降その必要性から買い集めた「内務省地理調査所発行の地形図」、通称「五万分」の地形図…、申すまでもなく「山歩き」には欠かせない地図が北アルプス中心に116枚、またワイズのさる長老(故人)から大型封筒一杯に草創期の日本ワイズの書類を預かる等々、こりゃあいずれも「断・捨・離」どころでなくなってしまいそうです…。これも、SDGsの表われか…と自分なりにナットクさせようと、この原稿を書きながら感じた次第です。皆さん方におかれても「断・捨・離」いかがですか…。

◎今月の聖句◎

あなたがたは神に選ばれ、聖なる者とされ、愛されているのですから、憐れみの心、慈愛、謙遜、柔和、寛容を身に着けなさい。

—コロサイの信徒への手紙第3章12節—

人間は痛みを体験して初めて“こんなに苦しく、悲しいものなのか。だとすれば誰にもこの苦しみは負わせたくないもの。”と考えることでしよう。その一方で、“こんなに苦しく悲しい痛みは、それを負わせた相手に同じ痛みを味わってもらおう。”といういわば復讐の思いを抱くこともあるでしょう。そのような復讐の思いが人を戦争に駆り立て、大きくする原因の一つになっているのではないのでしょうか。平和を求めること、そして寛容を身に付けることは、過去に戦争の痛みを体験した人にとり、特に大切な願いではないのでしょうか…。

強調月間 TOF・STEP・YEPP

今回はTOFについて…。Time of Fast(断食の時の)略語で、世界の飢餓に苦しむ人々を支援するため、今月の例会での食事を抜いて、その分を献金しようという趣旨の運動です。集められた献金は、世界YMCA同盟を通じ、給付申請のあった地域クラブについて、ワイズの国際議会において支援先や給付額を決定します。今期@1,800円以上です。

会員数	1月の会合		出席率	ファン	B	F	B	F	CS・TOF・ASF	B	A	P	Y	ロ	バ
メ	ン	11	メ	ン	0	0%			(円)					(円)	(円)
メ	ネット	8	メ	ネット	0			0	0	0	0	0	0	0	0
			ゲ	スト	0			0	0	0	0	0	0	0	0
計	19	合	計	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0

★強い義務感を持つ 義務はすべての権利に伴う★

部長報告

☆ クラブ公式訪問から ☆

若木 一美

定款第17条に‘部長の任務’があり、その中に年1回以上部内各クラブの例会等に出席しなさいという定めが…。部内7クラブとは毎月のように顔を合わせ、会合や行事を行っています。その定めにより現在まで5つのクラブを訪問しました。その様子をまとめてご紹介します。

10月2日(土)、湘南とつかYMCAで開催されたとつかクラブの例会、私のホームクラブなので、気軽に訪問しました。主なプログラムは、総会と、ユニーフ代表の大下利栄子さんの活動報告、リーダー研修会に参加のユースリーダーからの報告でした。横浜YMCA120周年記念行事として始めた“夢すくすく賞”に、点字シートの絵本作成を単独で応募された大下さん、受賞以来十数年にわたりクラブは支援しています。またユースリーダーについては、例年、懇親会を兼ねて応援しており、トツカは家族的な雰囲気でも和気藹々と活動しています。①②

11月19日(金)は、金沢八景YMCAで開催された金沢八景クラブ、年度内の行事予定の確認や会員各自からの近況報告等々、子どもスポーツに対する応援事業や伝統芸能舞台支援等地元密着型活動の展開を、“キサマ・オレ”の仲、その団結力は固い…と感じ、フト、以前のノースクラブを思い出したりしました。

そして11月26日(金)は、かけはしつづきで開催されたつづきクラブ、“活動歴を含めご挨拶を…”と乞われ、50年前ころから始めたボランティアの様子から現在に至るまでの状況を紹介させていただきました。この会場は飲食禁止なので、終了後はセンター南駅近くで食事会となり、当夜はイタリアンのお店に繰り出し、海外経験豊かな皆さんが食事やワインの蘊蓄をご披露するなど、おとなのムードが漂っておりました。一つ残念だったのは、久保さんが新クラブの設立などで転会されたので、横田さんとの漫才を聞くことが出来なくなったことで～す！③

12月14日(火)は鎌倉YMCAで開催された鎌倉クラブの例会、ここは日ごろ気心の知れた会員が多いので楽な気持ちでの出席です。この日は、厚木におられた日下部さんとそのお友達の藤井さんの転・入会式に立ち合わせていただきました。会員が数名の時でも池田さんが皆さんを大切に運営し、その操縦技術の高さで続けてこられ、現時点で11名と二桁になりました。この日はクリスマスのお祝いと後期事業の確認等で、楽しいひと時を過ごしました。④

12月22日(水)はアミュー厚木で例会を開催、定刻前に着くと、川口さん・石井さんがPCを前に…、傍に佐藤さんも…。30分が経過、オンラインは諦め川口さんの卓話で祝会は始まり、聖書を頂き、無事終了となりました。

当日は、次期理事となられる甲府21クラブの佐藤重良さんと、同クラブの廣瀬健副会長さんも参加され、親しくお話することができました。

5クラブ訪問は終わりました。お世話になりました。➡

残るは横浜クラブとつるみクラブの2クラブです。オンラインには参加しない!…と公言しておりますので、あと残る4か月のうちに訪問を実現したいと思います。

すでに訪問させていただいた5クラブの皆様、ありがとうございました。



① ～ユースリーダーの発表：とつか～



② ～ホームクラブのとつかにて～



③ ～つづきクラブでごあいさつ～



④ ～鎌倉の皆さんと～

【新春随想】

☆ キリスト者としての立位置 ☆

東日本区書記 衣笠 輝夫 (埼玉クラブ)



ワイズメンズクラブの中であまり議論されることが少なく、むしろ議論することを避けているように思えるこのテーマに関して、良い機会を与えられましたので書いてみることにしました。特に「会員増強」を考える時、きちんと共通理解として議論してきたかどうか疑問に思うところです。国際憲法に「イエス・キリストの教えに基づき」との記載があり、そのガイドライン 201 に、「ワイズメンはイエス・キリストが教えられたことを受け入れることを意味し、又イエス・キリストの教えをワイズメンが実際の行動に移すよう心掛けることを意味する。」とあります。これが YMCA 同様に、信仰の宣教団体ではなく運動体と呼ばれる所以だと思います。運動体故に宗教の有無、違いに拘わらず誰にでも門戸が開かれているのがワイズメンズクラブだと思います。しかしながら「イエス・キリストの教え」がかえって、会員増強を困難にしているとの意見があることも事実です。

「あなたはどのようにしてクリスチャンになったんですか。」この質問をよく受けます。「はい、もっと自由に私らしく生活したいと思ったからです。」と答えることにしています。

高校生の時、YMCA 野外キャンプに参加し初めて聖書を知りました。こんな世界があるのかと驚きでした。背伸びをして疲れ果てていた心に、「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもつて来なさい。休ませてあげよう」(マタイ 11:28) とのみことばがありました。これを契機として主の導きのもと、日本基督教団早稲田教会で洗礼を受けました。その YMCA への御返しとしてワイズメンズクラブに入会しました。ワイズメンの中にはクリスチャンの方も少なからずおられますが、その信仰の証の分ち合いはほとんどないと言っても過言ではありません。いきいきと活動しておられるクリスチャンの方々の方は素敵ですし、励ましを与えられます。そのことで入会したいと思う方もおられます。キリスト者はその信仰を声に出し、そして行動していくことで光が見えてくるように思います。

(衣笠様 お忙しい中、滋味溢れるご寄稿を賜りありがとうございます。)

アンジュ通信

☆ 江ノ島での一日 ☆

横浜 YMCA ワークサポートセンター 相馬 良文



ワークサポートセンターでは、今年度の余暇活動のテーマとして「自分で決める・みんなで作る」に取り組んできました。12月27日の活動を話し合いで計画しました。お出掛けか、忘年会か？行先は？何を？など3回の話し合いを経て「江ノ島」に行くことになりました。現地では、「水族館」と「展望台&海鮮井」に分かれました。



活動資金の2千円をどう使うかを考え、お土産を選び持ち帰りました。年末の1日を有意義に過ごしました。

【論壇】

“おきなわグローバルクラブ構想”

部会員増強事業主査 鈴木 茂 (つぎクラブ)



湘南・沖縄部のエクステンション委員会では、東日本区の“Change! 2022”プロジェクトを受けて、2022年末までに「つるみクラブ」に加えて、さらに2クラブを新設する計画を進めています。その一つが標記の“おきなわグローバルクラブ構想”です。これは昨年、55年の歴史を誇る「沖縄那覇クラブ」が解散し、また「沖縄クラブ」が西日本区へ移籍することを前提に一旦解散したことにより、沖縄地区では現在ワイズメンズクラブが空白状態にあり、早急に対策を講じる必要があるからであります。

一方、沖縄 YMCA は現在も存続し、何とか活動を継続していますが、それはすべて旧「沖縄那覇クラブ」の会員の方々の個人的な奉仕によって支えられています。しかし、ワイズメンズクラブは本来 YMCA を支えるグループとして誕生した団体でありますから、“ワイズ”クラブという組織として、沖縄 YMCA を支える体制を一日も早く取り戻す必要があると考えます。

もちろん、旧「沖縄那覇クラブ」の会員の方々を中心に、地元独自で新クラブを再結成していただければそれが最も好ましいと思いますが、それが困難であるとするならば湘南地区の私どもも、ただ手をこまねいて待つのではなく、一緒に参加して新クラブを設立する方策を考える必要があります。

そこで、先般ワイズメンズクラブ国際協会承認され、東日本区の久保知宏理事も推奨しておられる“グローバルクラブ”の考え方を採り入れようという構想であります。これはインターネットが発達し、Zoom や YouTube 等でも会議に参加できる今日、ワイズメンズクラブの会員は地元のみならず、遠隔地の会員も認めてよいのではないかとこの発想であります。

この“グローバルクラブ”の実現のためには、地元で中核となる会員の方々とお会いしてご意向を確認し、新クラブの組織体制や運営方式を相談するなど、今後多くの手順を必要とします。その上で、沖縄 YMCA の存続、発展のために、“おきなわグローバルクラブ構想”を慎重に進めて行きたいと思っております。

—以上—



担当主事 瀬戸 俊孝



横浜 YMCA では、2021 年年末の冬季スキーキャンプを約 2 年ぶりに実施しました。この間にあって、企画、準備はしていましたが、毎回中止になって実現できずにおりました。2 年ぶりのスキーキャンプでは、コロナ前とは大きく異なり、移動手段をバスに変更して、十分な感染対策を行うなど旅行会社と詳細な打ち合わせをして対応しました。そして、事前に参加者、指導者全員が抗原検査を行って万全を期してキャンプを実施しました。その結果、多くの参加者を迎えて開催できて、期間中大きなけがや病気も無く無事終わることが出来ました。学校生活では、ほとんどの宿泊体験活動が中止になっている現状で、YMCA で宿泊の体験活動を実施できたことはとても意味のあることだったと思います。

参加した子どもたちは「スキーが楽しかった!」「新しい友達ができた!」など感想は以前と変わらず嬉しい声ですが、それを受けた私たちは感無量です。

非常に混沌とした社会情勢ではありますが、すべてが神さまの計画の中にあり、我々が進むべき方向へ導かれていることを信じ、我々が参加者にとっての希望の光として奉仕できると、今後も願い、活動していきたいと考えております。



☆ 今月の歳時記から ☆

‘節分 せつぶん’ と ‘春泥 しゅんでい’

節分とは季節の移り変わる時のことですが、特に冬から春に変わる分岐点を指しているようです。この日の夜、寺社では悪魔を追い払い、春を迎える意味で追儺（ついな）が行われます。私たちもこの日は豆を撒いたり、いわしの頭や柊（ひいらぎ）の枝を戸口に挿したりします。

節分や鬼もくすしも草の戸に 虚子

節分や灰をならしてしずごころ 万太郎

次に春泥、春のぬかるみを指します。泥は一年中あっても春の泥には一種独特の季節感があるようで、その語感の響きから、柔らかさとか、どことなく他の季節とは違う感覚になるから不思議です。雪解け、凍て解け、春雨などでは、足許を気にしながらも、なぜか明るい感じになります。

春泥や石と思ひし雀とび 良太

春泥を歩く汽笛の鳴る方へ 綾子



☆2月・3月の集まり等について☆ 会長

- ◎ 2月11日(祝・金)・YMCA ピースフォーラム(オンライン)
 - ◎ 2月15日(火)・第2例会：湘南とつかYMCA・18:30
 - ◎ 3月1日(火)・第93回Y-Y's協議会(とつかクラブ担当)
- ご案内は、瀬戸担当主事から その都度お知らせします。
(☎ 045-864-4768)

Happy Birthday

2月7日 瀬戸俊孝さん

2月17日 加藤利榮さん

2月24日 吉原和子さん

☆ 功刀功先生著「良い眠りが認知症を予防する」から ☆
加藤 利榮

2) レム睡眠とノン・レム睡眠の適正な比率

- ① ヒトは一晩の間には約二時間ごとの眠りのサイクルがあり、そのサイクルが三、四回繰り返される。一つのサイクルのうちでは、初めにノンレム睡眠、続いてレム睡眠が来る。
- ② 最初の二時間のサイクルではノンレム睡眠が主で、後半のサイクルではレム睡眠が多くなる。ノンレム睡眠中の第四相(深睡眠)は、入眠直後の睡眠サイクルで見られ、後半のサイクルでは見られなくなる。
- ③ ノンレム睡眠は、脳神経の疲労を回復させるだけでなく、免疫機能が働くためにも必要とされている。
- ④ レム睡眠は体の回復に必要とされていて、この睡眠期では、全身の筋肉が弛緩した状態になる。
- ⑤ 第四相は、チンパンジーにも少しみられるが基本的にヒトに特有の眠りで、大脳波質の機能を反映している。

- 功刀先生からのご助言 -

うつ病など精神症状の悪化と深睡眠の減少は密接な関係にあります。その回復には適切な薬物が必要になります。

-以下次号-

年賀切手 3等 当選番号

～下2桁～

02・50・54

《後記》

立春とは名ばかり…、加えてコロナまで…。

私たちに まさにシレンのトキが…。

そして *Change!2022~*

(T/K)