



とつか

2022年3月会報 第329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

☆ 皆さまはどのように… ☆

鈴木 ひろ子



毎日、新聞やテレビを賑わせているコロナの患者数の増減に一喜一憂している日々で、この戦いを経験し、改めて普通の生活が送れる有り難さや健康の大切さを、今更ながらしみじみと感じながら、気晴らしの散歩を心掛けています。

人通りの少ない所を歩いていると、道端にヒツソリと可愛く咲いている花、…かと思うと、河川敷に踏まれてしまいそうな可憐な花々、フト足を止め、河原のさくら並木を見上げれば、硬いながらも沢山の蕾がついておりました。春はもうそこまで来ていることを思い、嬉しくなり、また癒やしにもなります…。イベントなど楽しめる日が来ればいいのに…と想うことしきりです。

もっとばらくはスティホームを楽しむ(?)しかありません…。この程度の散歩やウォーキングでは、フレイル予防の観点からすれば、必ずしも充分ではないと思われるので、なるべく体を動かすように心掛けてはいるのですが…。皆さまはどのようにお過ごしでしょうか…。

日々の手・指消毒とマスク着用は不可欠、そしてそれぞれに楽しい事をお探しくださって…！ 一日も早く、お顔を見ながらの会合の実現を楽しみにしております…。

◎今月の聖句◎

あなたがたの内に働いて、御心のままに望ませ、行わせておられるのは神であるからです。

何事も、不平や理屈を言わずに行きなさい。

—フィリピの信徒への手紙第2章13~14節—

私たちは、日ごろ、人とのコミュニケーションが十分でない、人からの共感を得たり、人に協力を仰いだりすることが中々思うようにはいかないことを十分に承知しております。拳句の果ては、危機に直面しての忍耐力の低下を招きかねないことにならないとも限りません。人はどんな困難に直面しても、それを乗り切るために必要な他者との協働が前提条件となってきます。協働は、言うまでもなく、円滑にして十分に行われなければなりません。それには、私たちは日ごろからいついかなる時にコミュニケーションの力が最も必要とされるかについて、常に、心に留めておきたいものです。

強調月間 : CS・ワイズメネット

CS : Community Service の略称、地域での奉仕活動を意味し、国際と区への拠金を呼び掛けている。資金源は、お年玉切手の拠出による(前月号に当たり番号を搭載)。@¥1250~

ワイズメネット : Y's Menettes の略称、メンとともにクラブやYMCAの活動を支援し、また独自のプロジェクトを推進する。

会員数	2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)	(円)
メ	ネット	8	メ	ネット	0					0	0	0	0
			ゲ	スト	ら					0	0	0	0
計		19	合	計	0					0	0	0	0

★強い義務感を持つよう 義務はすべての権利に伴う★

## 会長随想



## ☆ 間もなく創立30周年に… ☆

若木 一美

2年後の2024年はクラブ創立30周年、同時に開館した湘南とつかYMCAも開設30周年、そして1884年に創立された横浜YMCAは創立140周年、ロンドンで始まったYMCA運動は180年となります。(余談ですが私は生誕70年、古希になります！)

今、残念なことに、事務を担当された高村文子さんに伺うと、「…続いているのはこの事業くらい…」とのことでした。多くの市民運動とつながったのだから、ともにみつかる・よくなっていく関係を築くことができなかったか…とのことでした…。

今後、各組織で検討が始まると思いますが、未来に繋がる記念事業が出来ることを私は夢見ています。

ワイズの年度はこの7月から2022-23年度となるので、次期は、記念行事・事業を考えることになるでしょう…？

今ここで10年前の20周年をふり返ると、会長は加藤さん、主題は「今こそ節目を楽しく奉仕」、記念プログラムは湘南とつかYMCAと合同で記念会を2014年3月22日(土)・1階ホールで開催し、記念講演として「赤いくつ記念文化事業団」の松永春理事長にお願いし、「よこはま雑感」をテーマにお話を(写真1)、また北海道・十勝からお出でいただいた渡辺喜代美理事からお祝辞をいただき、祝会は130名を超すお客様で賑わいました(写真2)。



(写真1)



(写真2)

さて、30周年はどうなるのでしょうか？ 乞うご期待…！横浜YMCAは創立120周年の際、今は故人となられた中村哲氏から「医は国境を越えて」という特別講演会を開催、同時に市民活動を支援する「夢すくすく賞」を創設しました。この賞の審査員を終了時まで務めさせていただきましたが、さまざまな活動をする多くの団体と横浜YMCAはつながり、支援を続けている「ユニーフ」もその一つです。(写真3) ➡



(写真3)

## ☆ 平和な社会の実現に向けて出来ること ☆

湘南とつかYMCA 薩摩 藤太



2月11日(金)、ピースフォーラム×SDGs 16「平和と公正をすべての人に」のテーマで、横浜YMCA オンラインプログラムが開催されました。基調講演は神奈川県ユニセフ協会 事務局長の関山万里子氏をお招きし、子どもの権利条約で本来守られるべき子どもの人権について、また健やかな成長や教育の機会が奪われ、取り残されている子どもたちがまだまだ世界中にたくさんいるという現状についてお話しいただきました。(写真・右)



お話しの中で、こうした窮状にある子どもたちを取り巻く環境は、昨今の新型コロナウイルスによりさらに悪化する傾向にあるとのことでした。

等々、自分事として引き寄せ、今、自分に出来る事を考え、行動に移そうとする積極的な発言が多く寄せられておりました。

特に神奈川県ユニセフ協会が力を入れている「カンボジアの子どもへの暴力を無くす取組み」の紹介では、子どもたちにとって一番身近な親や教師がその暴力の加害者になっている現状を踏まえ、まず「しつけや指導と暴力の違い」「暴力を使わずにしつけや指導をする方法」など多くの大人たちが、「暴力だと認識せずにおこなってしまっている暴力」に気付くところから始める勉強会を実施しているとのことでした。

終りに、横浜YMCA 佐竹総主事より、日ごろからYMCAを支えてくださっておられる維持会員の皆さまへの感謝と、コロナ禍にあって横浜YMCAは平和な社会の実現に向け今後も努力を続けていく旨の挨拶をもって終了しました。

講演後のグループでの分かち合いでは、「知ることが大事だと改めて感じた。」「日本の子どもたちを取り巻く環境も決して楽観視できるものではない。」「単なる学びで終わらせるのではなく、自分の行動を変えるきっかけにしようと思う。」 ➡



(写真は横浜YMCA 広報室のご提供による。)

【新春随想】

☆ 万事に及び腰の私でも… ☆



クラブ会友 金石 万希

ポストに見覚えのある切手と筆跡の白封筒、加藤さんから届く会報にひと月を感じる。

どなたのメッセージかしら、トピックスは、YMCA だよりは、歳時記は…？と、開封するのは楽しい時間です。

20年ほど前、横浜北YMCAの発達障害のある子たちへの支援プログラム「トライアングルクラス」の学習ボランティアでYMCAと出会い、とつかワイズメンズクラブ様とは、務めていた県レクリエーション協会の当時理事長でいらした若木さんとのご縁が始まります。毎年七夕の頃、クラブの例会に参加させていただき、リーダー・職員が紹介するコグニサイズで、脳トレと準備体操。ユニバーサル絵本ライブラリー・ユニーフ代表大下さんの活動報告をお聴きし、その理念に共感。会員皆さまの活動を伺うと、知らない情報や未知の世界にワクワク…。親睦の席では緊張もほぐれ、先輩方の回顧と未来への発信でエネルギーチャージ。心身満たされ帰路に就く頃は幸せなひと時です。

この一読者が、若木さんの軽やかな・何気ないご提案でYMCAの維持会員となり、お蔭様で現在は会員事業委員会の委員を仰せつかり、そちらの脳トレも楽しんでおります。

学び方や習得期間が個々に違うのは肯定します。長く見守る人や具体的な方策が必要なことを学習支援で伝え、また障がいや老若の区分より、共通支援や共生につながる有益な提案こそ、最近よく耳にするSDGsや次世代の楽しみを生むことを目指しているユニーフの活動から学びました。既存にとらわれず発信して大丈夫、出来ない…と諦めるのではなく何かしらできる方法や道を見つけ・進んでみようと思わせていただきました。万事に及び腰になりがちな私が、どこかにおられるかもしれない私のような方にリレーしていけるよう継続し、次号のブリテンをポストに見つける日を楽しみに待ちたいと思います。

(金石様 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。)

レザン通信

☆ ピンクシャツデーに合わせて ☆



横浜YMCAワークサポートセンター・レザン 相馬 良文

YMCAでは、2月23日にピンクシャツデーを行いました。ワークサポートセンター・レザンでは、このピンクシャツデーの実施に合わせて、刺繍のパッチを作成しました。図柄は、ピンク色を基調に一針ずつ刺繍しました。去年の秋から取り掛かり、50セットを作成、1月の中旬ごろから販売に取り掛かりました。少しばかり努力した甲斐もあって大変好評いただき、無事に完売です。



売り上げは、作業工賃と国際地域協力募金として、活用させていただきます。「いじめをなくす」ための小さな取組みですが、継続して行っていききたいと思います。

【随想】

“ Yがつなぐ不思議な出会い ”

元横浜YMCAスタッフ 横山 良一



私は、1970年に横浜YMCAの職員になりました。在職中は、多くのメンバー、リーダー、ワイズメンとの交わりの中で過ごし2003年、日本語学校担当を最後に退職しました。2007年にワークサポートセンター・

アンジュの設立に関わり、1年半、利用者さんと一緒にパン作りの助手・販売に従事しました。現在は、元職員でワイズの、野毛・村田屋のオーナー藤澤智晴さんが代表理事の日本最古のジャズ喫茶「ちぐさ・吉田衛記念館」の理事と店頭でマスター業をしてリタイア生活を楽しんでいます。

ワイズとは1977年、北YMCAの開設とともに誕生した横浜ノースクラブのチャーターメンバーとして担当主事を務め、その後、1993年には横浜クラブに転入会しました。

沖縄とのご縁は、1968年に日本キリスト教協議会(NCC)が主催した琉球大学学生YMCAの学生と本土の学生の交流ワークキャンプに参加したのがきっかけです。その時のキャンパーと今も付き合いがあり、沖縄には年に数回行っております。

この寄稿のきっかけは、今年1月2日(日)、沖縄・南城市にある日本基督教団うぶざと教会の礼拝に出席した折、沖縄那覇クラブの大森節子さんにお会いし、初対面ながらお話を弾み招かれて昼食まで頂



(大森・横山夫人・島牧師・横山の皆さん)

き(写真は大森さん宅で)、ぜひこのことを加藤さんに伝えて…と依頼され、そして、そのお約束を果たすため加藤さんとは10年ぶりに今回の再会となった次第です。

大森さんは、上のお写真にもあるように、年齢を思わせない若々しさで、今でも車をご自分で運転されて、辺野古基地反対運動や普天間基地ゲート前で「ゴスペルを歌う会」運動、沖縄YMCA支援活動等々、とても・とても日々精力的に活躍されておられます。

沖縄那覇クラブのグローバルクラブ形式での再興が検討され始めていると伺いましたが、及ばずながらご支援させていただくとともに、横浜とつかクラブの今後ますますのご発展と沖縄ワイズの再チャーターを心より願わずにはおられません。



担当主事 瀬戸 俊孝



2月20日、「SDGs よこはまCITY 冬 国際協力・多文化共生からのアプローチ」に参加し、「コースと取り組むSDGs!」セミナーを開催、湘南とつか YMCA コースリーダー会のメンバーが活動紹介をしました。

コースリーダー会では、2年前からSDGsの活動をスタートしています。特に17の目標の中の14番「海の豊かさを守ろう」、17番「パートナーシップで目標を達成しよう」に着目し活動した報告をしました。一つ目は「ゴミ拾い」活動です。湘南とつか YMCA では定期的に柏尾川や片瀬江ノ島海岸付近まで足を延ばしゴミ拾い活動を行っています。コースリーダーだけでなく、保護者の方やYMCAとつか乳児保育園の先生方と一緒に取り組んでいる状況が報告されました。

二つ目は「みんな電力の発電所」見学です。ワイズの皆さんにも協力していただいた見学です。太陽光発電のソーラーパネルと緑のカーテンなど再生可能エネルギーの発電設備、SDGs活動に取り組んでいる農家カフェを見学した報告や、見学後の座談会の振り返り、湘南とつか YMCA 館内に手作りの新聞を掲示したことなど、より多くの人に知ってもらう工夫をした報告がありました。

コースリーダーからは「活動をきっかけに環境への意識が変わっていくことを願う。」「これからも一人でも多くの人をSDGsの取組みに巻き込んで活動を広げていきたい。」などの決意が述べられました。発表に向けてみんなで集まり準備をしている様子は、とても頼もしく見え、次年度以降が楽しみです。

ワイズの皆さんには、今後ともコースの育成に、より一層のご関心・サポートをお寄せいただければ幸いです。



☆ 今月の歳時記から ☆

‘鶯 うぐいす’ と ‘春眠 しゅんみん’

まず「鶯」、昔から‘梅に鶯’といって春の先駆けとされる。‘春告鳥’と別名があるように、初音といえは鶯の初音を指す。『ほうほけきょ』と鳴くのはオスだそうで、その鳴き声から「経よみ鳥」などとも呼ばれている。初冬から仲春までは平野に棲息し、晩春には高山地帯に帰るといわれている。

鶯や餅に糞する縁の先 芭蕉  
鶯や前山いよゝ雨の中 秋桜子

次に「春眠」、孟浩然の詩に「春眠暁を覚えず、処処啼鳥を聞く」とあるように、春、あけぼのの眠りは格別快いものだ。夜の眠りに限らず、昼寝、宵寝なども春眠といってよい。

春、熟睡できるのは、体調が良いから…と言われる。

春眠の夢でよかりし涙かな 占魚  
船の笛近し春眠繰り返し 鶴枝



◎ 3月1日(火)・第93回Y-Y's協議会(厚木クラブ担当)

◎ 3月5日(土)・3月期第1例会:は、中止に決まりました。

☆ 利根川恵子さん、ご当選おめでとう… ☆

先だっの次期国際役員選挙で  
次期国際会長にウルリック・ラウリドセンさん  
国際議員・次期アジア太平洋地域会長に  
利根川恵子さん(川越クラブ)  
が選出されました。

ご健勝・ご健闘を祈ります

Happy Birthday

3月27日 吉原 訓さん

3月30日 岡 進さん

☆ 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

これまでに「統合失調症と5大疾患」「レム睡眠とノンレム睡眠の適正な比率」について、功刀先生のご助言を頂きながら私たちは学びました。そして今回は…

3) 規則的な睡眠をとる生活習慣

- (1) 健常者においては、日常生活で規則的な睡眠をとる生活習慣が最も大切です。このことは、精神疾患以外の脳卒中や癌・急性心筋梗塞・糖尿病の四大疾患の予防とも密接に関係しています。
- (2) 私たちは、生活習慣を守ることが困難な要素に満ちあふれた社会で暮らしています。しかし、良質な睡眠がとれていれば、健康的な生活習慣を実行していく意欲や根気が得られます。
- (3) このような意欲や根気と、大脳皮質の活動を支える深睡眠とは、相互にリンクしているのです。
- (4) 私は、次のような質問によって、自身の睡眠の質を知ることが可能と考えています。

- ① 就寝するのは何時ごろか、入眠までの速さはどうか
- ② 毎日の起床時間が一定であるか
- ③ 就寝中の覚醒回数と、覚醒した後、また眠るまでの様子
- ④ 朝の自然の目覚めがあるか、覚醒時の気分はどうか、熟睡感はあるか

—功刀先生のコメント—

「深睡眠をとるための栄養剤、寝具(ベッドや枕)、入浴剤などの広告を毎日目にします、それ以上に日常生活リズムのとり方が重要に思います。」

—以下次号—

《後記》

ハル3月… 加えてコロナまで…  
一日も早く 左の歳時記のようになって…

そして **Change!2022~**

(T/K)