



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」



会員事業大会 (ピースフォーラム) より

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保勝昭

2022年2月11日(金・休日) ZOOM (アクセス193件約200人参加) により会員事業大会が行われた。今回はコロナ禍による蔓延防止のなか Zoom形式をとらざるを得なかった事に事業委員のご苦労が伺われた。オープニング礼拝は司会・北YMCAの常盤さんによって始まった。

「人と人との繋がりにより、良き交流の場の機会として、また平和への願いを広く発信し、皆様と共に考えて行く機会としてこの大会を企画いたしました」続いて横浜 YMCA 工藤誠一理事長「YMCA の理解を深め」「良き交流の場として」「平和への導きの場として」「平和への願いを広く発信していきましょう」とご挨拶があった。聖書・今城宏子さん(つづきクラブ) お祈り・岸宗克明さん(横浜 YMCA 常議委員)により行われた。

特別講演 「世界の子供たちは、いま」

～子ども「いま」とその「権利」を守る事が持続可能な世界の礎になる～

講師：神奈川県ユニセフ協会 事務局長 関山 万里子氏



この講演で私たちはユニセフ協会の取り組み、子供たちの現状、子供の権利、大人の役割などについて学んだ。関山氏は、生まれた国や地域によって、健やかな成長やその機会が奪われ、取り残されている子供たちが数多くいることが報告された。子どもが元気に成長する為にはどんな物が必要か？食べ物だとか、お水だとか、もちろん家や安全に暮らせる場所それから学校もトイレも必要それから目に見えないものとしては、愛情や絆、希望など沢山あります。全世界では20億人の人々が安全な飲み水を飲むことが出来ていません。うち一億2100万人は池や川等の水を使っています。こうした劣悪な環境に置かれている人達が多く居ることを私たちは知っておかなければなりません。子供たちは生まれて来る国を選べません。しかし、紛争によって資金がないのにもかかわらず、紛争によって子供時代を奪われる事は少なくありません。神奈川県ユニセフ協会では2016年よりカンボジア王国の子供への暴力と虐待の問題を改善するため、多くの皆様にその実態を知って頂くための活動に取り組んでいます。カンボジアの2人に1人が暴力を受けている。この様な状況になった背景には様々な経過があるわけですが、ユニセフでは色々なアプローチによってこの問題を解決しようとしています。2020年に世界の子供たちを襲ったものに新型コロナがあります。日本でも例外なく1年以上休校が続いた子供は1億6800人もいます。一番多い時で2020年4月は15億人の子供たちが休校になりました。世界でみると半数近くの学校には手洗いのための設備がありません。同じ病気と闘っていても、命を守る方策をとれる度合いに大きな差があることが分かってきました。この様に関山事務局長の講演は多くの問題を私たちに投げかけてくれました、同時に何が出来るのかを考える事が重要な課題となりました。講演後には参加者によるオンライングループディスカッションが行われ、感想、学び、これからの取り組みについて意見交換がなされた。最後に佐竹横浜 YMCA 総主事が「未来の為に子供たちの権利を守ることを学びました。日本の地域にも危険にさらされている子供たちがいる事に気付き支援していく事が出来ます。またそうならない社会を創っていきたいと思います」と話され、ピースフォーラムの準備、運営を担った会員事業委員に感謝の言葉を述べられた。

つるみクラブ2月例会 (中止)

日時：2022/2/10(木) 16:00~18:00
 会場：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
 ゲスト：若木一美さん(湘南・沖縄部部长)
 野辺良一さん(入会者)

プログラム

1. 開会点鐘
2. 会長挨拶
3. 若木部長挨拶

「報告事項」

1. 役員人事
2. エクステンション委員会
3. 第5回コース事業委員会
4. その他

「YMCA報告」

1. 島田所長挨拶
2. 「2/11:会員大会」
ピンクシャツDAYについて

「お楽しみプログラム」

吉本正子さんのピアノ演奏

「入会式」

入会者：野辺良一さん(紹介者：久保勝昭)
 ワイズメンズ国際協会入会式式文
 会員バッジ授与
 ご挨拶：鈴木茂主査・野辺良一ワイズ

「連絡事項」

- ・2022/2/25(金) 北Y・つづきクラブ
つるみクラブ交流会

場所：敦煌(菊名) 時間：PM6時

「閉会点鐘」

新型コロナウイルス対応の
 「まん延防止等重点措置」が延長され、
 2月の活動が全て中止となる



〈2022年2月データ〉

在籍会員数	例会出席者数		出席率
11名	メンバー	0名	0%
	ゲスト	0名	
	合計	0名	

今月の行事予定

- ・2月10日(木) 16:00~18:00 (中止)
定例会 鶴見中央ケアプラザ
- ・2月11日(金) 15:00~16:00 (中止)
「ちょこっと助け隊」定例会
- ・2月17日(木) 13:30~15:00 (中止)
ボランティア・市民活動団体分科会
- ・2月25日(金) 18:00 (中止)
交流会(北Y・つづき・つるみ)

耳より情報

オメガスリーとは……必須アミノ酸の一つである。

私達の体を維持するのに不可欠である。でも体内で作る事が出来ない必須脂肪酸の一つである。体内の様々な機能を、サポートしてくれる重要な要素です。

食事から摂取が必要です。

オメガスリー(n-3脂肪酸)の代表的なものは、αリノレン酸、体内に入った後で代謝されてEPA(エイコサペンタエン酸)

DHA(エイコサペドコサヘキサエン酸)となります。

魚類……………サケ、マグロ、サバ、サンマ、イワシ、ウナギ、イクラ、アジ

ナッツ……………類 クルミ、アーモンド

甲殻類……………カニ、ムール貝

αリノレン酸……えごま油、亜麻仁油、菜種油

成人男子は、2.0~2.2g 女子は、1.6~2.0g

簡単に摂取出来るのがえごま油、小さじ一杯で1日分オメガスリーが摂取出来る。

使い、小さじ一杯をサラダにかける。ジュース類、冷スープ、味噌汁に入れる。

- 欠点は熱に弱い。ビタミンA、E、K等の脂溶性ビタミンを含む素材と一緒に、
摂取するのが良いといわれる。

(久米 康子 記)



～2月23日は『ピンクシャツデー』です～

この活動はカナダの小学校で、ある男子生徒がピンクのTシャツ着てきたところ、同級生がいじめを受けたということがありました。それを知った上級生や仲間たちがこぞってピンクのTシャツを着て、「いじめをなくそう!」と訴えたのが始まりで、世界各地で実施されています。

横浜 YMCA もこの活動を
応援しています。

今年も神奈川県内各所にて

- ・横浜税関
- ・横浜市新市庁舎
- ・コスモワールド観覧車
- ・横浜ランドマークタワー等

ピンク色のライトアップにより
ピンクシャツデーキャンペーンが
展開されます。



鶴見中央 YMCA 島田 徹

～メンズシニアの会イベント～

ケアプラザでは60歳以上男性を限定とする「メンズシニアの会」というものがあります。男性が地域活動やイベントに参加し生きがいや仲間づくりができるような取り組みをしております。毎月イベントを企画し実施しているのですが、3月6日までまん延防止期間が延長されたため、1月に予定していた「ボッチャを楽しもう」と2月に予定しておりました「ボーリングを楽しもう」のイベントが残念ながら中止となってしまいました。



今回は再開できることを祈り、3月24日桜が満開になる時期に合わせ「馬場花木園ウォーキング」を企画しております。健脚の方向けのケアプラザから花木園まで歩くルート、足に自信がない方へ気軽にバスルートを準備しております。同じ世代で弾む話題もあるのではないのでしょうか。ご家族で60歳以上の男性の方がいらっしゃいましたら是非お誘いいただければと思います!

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

★ 非常時のご飯の炊き方 ★

1. 鍋に水を入れ湯を沸かす。(非常時は雨水でもよい。)



2. ポリ袋にカップで米を入れる。
(ポリ袋は、熱湯に耐えるものを使用する。)



3. ポリ袋に使用したカップで米と同量の水を入れる。

4. お湯が沸騰したら、ポリ袋の中の空気を抜き、炊き上がったお米は容量が増えるため、少し余裕を持たせてポリ袋の口をしっかりと縛って、鍋に入れる



5. 強火でフツフツしている状態を保って、15分間煮る。
(ポリ袋の中の空気が膨張して浮いてくるので、時々押さえる。)

6. 15分煮たら火を止めて鍋から出し、そのまま蒸らす。



7. 15分間蒸らしたら完成です。

8. 使用する容器は水洗いをしないようにポリ袋等をかぶせて使用する。

