



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」



## 会員増強に思うこと (ノースクラブ・つづきクラブの思い出)

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保勝昭

1983年にノースワイズメンズクラブ入会、2010年解散。ノースクラブでの在籍は27年。当時のメンバー数は17名(チャーターより3名ほど減)でした。年齢も比較的若く40歳を超えた人はいなかった。仲間意識が強く、良好な関係が様々な活動に表れていました。北YMCAと共に支えてきた「障害者と共に歩む委員会」「ワイワイ運動会」「雪上キャンプ」「地引網」また毎年200人以上の参加があったクリスマスチャリティーパーティーは国際・地域協力募金や共に歩む委員会の支援が10年以上続いた活動であった。しかしその後、高齢化にともない2010年に33年間の幕をとじた。2004から05年、湘南・沖縄部の部長を受けた時は、まだ14名のメンバーがおりましたが解散時は7名程になってしまいました。横浜クラブは90周年を経ておりますが永く存続させる事の難しさをつくづく感じています。

その後に北YMCAの運営委員となり2014年には委員長をさせて頂き、その時の関係から15年には、つづきクラブに入会しました。私は、クラブの発足時の設立委員長で、その雰囲気については知っていましたので特に違和感はありませんでした。

ノースクラブと決定的に違う所は、ノースはノンクリチャンが多かったのに対して、殆どの方がクリスチャンであることでした。ノースには、メネット会があり、メンを後方から支えていたことにも違いがありました。

つづきクラブには3年と6ヶ月お世話になりました。そして、いかにクラブを活性化させるか、楽しいクラブにするとか、常に全員で考え、実行して行く、そんなノウハウを学ぶ事ができたことに感謝しています、本当に勉強になりました。

2019年にチャーターした我がつるみクラブは発足時、9名のメンバーでした。22年現在3名増えて12名となりました。ワイズメンズクラブの使命の一つにYMCAを支援することがあります。これも大事な事ではありますが、その前にメンバーの定着を図ることが大事であると考えます。楽しい、いごちがよい、ボランティア活動に積極的に参加したいと思える環境づくりが重要なポイントであるとおもっています。

2011年12月14日に開所した横浜市生麦地域ケアプラザ・麦の風の「歌の広場」を12年の4月より担当することになるが、今のつるみクラブのメンバーは始めこの広場に参加していた人達である。ここでは休憩時間に飲むようにジュースが用意されていた。この時にコップなどを自発的に洗ってくれたり、会場の清掃やセッティング、かたづけをボランティアでしてくれたのが始まりであった。

会員を増やすには色々な方策があると思うが、この時はたまたま歌の好きな人が何人か、いた事がキッカケとなった。こんご増強に、あたっては歌う事の嫌う人もいるかも知れない、そんな時はどの様に対処すればよいのかこれからの課題である。

闇雲に増強するのも危険であるし、じっくりと考えたい。

《つるみクラブ5月定例会》

日時：5月12日（木）16:00～18:00

場所：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール

参加者：久保会長、島田、横山、久米、駒井、新改、中村、野辺、日野、松井、吉本、渡邊、

「司会進行」 渡邊光枝 ピアノ：吉本正子

1. 開会点鐘
2. ワイズソング・ワイズの信条
3. 会長挨拶

「報告事項」

★第1回横浜 YMCA 感謝会（久保会長参加ブリテンに掲載）

日時：2022年3月25日 10:00～12:00

場所：横浜 YMCA9階 チャペル

実施：対面、リモートのハイブリット

「YMCA 報告」島田所長・横山

1. オープンカフェ 月1回 第3日曜日開催
2. ウクライナ難民支援手伝い 5/10
3. 鶴見川ゴミ拾い募集
4. ウクライナ支援募金 5月1日～8月31日

「連絡事項」

1. 横浜北 YMCA・つづき・つるみ懇親会参加者  
（久保会長、島田所長、横山、久米、駒井、渡邊、中村）
2. 第85回神田川船の会 5/14 中止となる
3. 2022年横浜 YMCA 会員総会（オンライン参加可）  
日時：5月28日（土）14:00～16:45  
会場：聖光学院中学校・高等学校ラムネホール
4. 5月26日（木）チャリティーコンサート打ち合わせ中止
5. つるみクラブ定例会：6月9日（木）16:00～18:00  
（「お楽しみプログラム」を考えておく）

〈2022年5データ〉

在籍 会員 数	例会出席者数		出席率
	メンバー	ゲスト	
12名	メンバー	12名	100%
	ゲスト	0	0
	合計	12名	

今後の行事予定

5/27(金) 19:00～  
北Y・つづき・つるみ交流会

5/28(土) 10:00～12:00  
湘南・沖縄部研修会

5/28(土) 14:00～  
横浜 YMCA 会員総会

6/9(木) 16:00～18:00  
つるみクラブ定例会

6/10(金) 15:00～16:00  
ちょこっと助け隊定例会

6/11(土) 10:00～  
鶴見川ゴミ拾い







## ～メンズシニアの会～森永工場見学～

鶴見中央地域ケアプラザでは、メンズシニアの会を実施しております。  
この会は60歳以上男性限定で定期的に居場所作り場をつくっております。  
今回は森永エンゼルミュージアム MORIUM（モリウム）に行きました。感染拡大を受け  
見学を一時休止しておりましたが、4/13(水)より一般の見学を再開しております。



新しく出来た森永エンゼルミュージアム モリウム

巨大スクリーンの映像からスタートし、森永製菓の歴史や、お菓子の製造工程の映像を  
観賞します。また、展示コーナーではそれぞれの商品の特徴や、技術、製法が紹介されて  
いました。製造ラインの見学は小枝、ハイチュウミニなどのお菓子の製造・包装ラインの  
一部を窓越しに見学できます。昭和の子ども頃の懐かしいお菓子などがあり、  
昔の事を思い出しながら楽しめました。

メンズシニアの会は定期的実施しており、6月は麒麟ビール工場見学に行っており  
ます。また、7月は「ポーリングを楽しもう！」の予定で、女性の方も参加可能です。

「30年ぶり投げてみるわ！」という方は是非お待ちしております。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

## 「ちょっと助け隊」5月定例会

日 時：5月13日(金) 15:00～16:00

場 所：鶴見中央地域ケアプラザ  
地域ケアルーム

参加者：相澤、坂爪、佐久間、上原、山川、  
座覇、中村、篠原、ケアプラザ横山、  
実習生2名

欠席者：金子、久保、区社協：沖

(1) 活動関係

★4月の活動報告

4/1 豊岡 ゴミ出し 担当(上原)

4/15 鶴見中央 ゴミ屋敷掃除 担当(篠原)

4/20 佃野町 草むしり剪定 担当(金子)

4/22 豊岡 ベッド組立 担当(上原、坂爪)

4/29 豊岡 ゴミ出し 担当(上原)

★依頼&検討

5/4 佃野町 草刈り 担当(金子)

5/10 十日市場 引っ越し作業

担当(相澤、上原、坂爪、中村)

未定 鶴見1丁目 ゴミ出し

未定 下末吉 草むしり掃除

★その他

1. 男性シニアの会 報告

ビール工場見学 4人空きがある

2. 7/27(水) 11時開始

川崎グランドボウリング場

3. 6/11(土) 鶴見川ゴミ拾い

ケアプラザ 10時集合

次回：6/10(金) 15:00～16:00



## ワイズメンズクラブ国際協会

**第25回東日本区大会 第2報**

日時：6月4日（土）13：00～17：00

6月5日（日）8：30～12：20

方式：すべてZOOMによる開催となります。

大会プログラムは下記のアドレスでご参加ください。

<https://us06web.zoom.us/j/87350795778?pwd=T0RDbDM5amxWV1N2OEE4NlZPeVdwdz09>

ミーティング ID: 873 5079 5778

パスコード: 754857

認知症は “ ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ” で防ごう

**㊦ 「噛む」ことで、脳を活性化させる**

噛むことは、脳の中で記憶を司る「海馬」の発達を促すというデータが出ています。

**㊧ 「聞く」ことで、脳の柔軟性を高める**

①「耳で聞く」認知症の方は、難聴の傾向がとて多くみられます。

難聴になったら、補聴器をつけることが大切です。

②「意見を受け入れる」脳は新しい情報や体験で活性化するため、多様な意見に耳を傾け、柔軟に取り入れることが認知症予防になるのです。

**㊨ 「口元」は、口角を上げてニコニコ**

ストレスを減らす。脳は口角を上げるだけで楽しい気分になるようにできています。ストレス管理睡眠が重要なので、寝不足に注意してください。

**㊩ 「血流」を上げて、脳機能をキープ！**

脳の血管が詰まると、脳細胞がダメージを受けてしまいます。血管が詰まる原因は、糖尿病や高血圧、高コレステロール、酒やたばこ、運動不足など、生活習慣病や悪い習慣と密接な関係があります。食事は低カロリーを意識し、楽しめる運動がポイント。

**㊪ 「交流」すれば、脳もイキイキ！**

脳と体を同時に動かして、能力を高める。認知症予防の一番は人との交流です。会うのが難しい場合は、電話やメールなどを使ってコミュニケーションの機械を増やし、将棋や囲碁などのテーブルゲームもよいと思います。何よりおすすめなのが家事。段取りを考えたり、体を動かしたりするため、認知症予防にはうってつけ

(PHP からだスマイル「一生ボケない脳の作り方」から抜粋)