



2021.12-2023 年度主題
 国際会長 K・C・サミュエル (インド)
 “Into the next 100 Years with FELLOWSHIP & IMPACT”
 主 題 「フェロシッパとインパクトで次の100年へ」
 スローガン “BEYOND SELF and BE THE CHANGE”
 「自己を越えて、変化を起こそう」
 アジア太平洋地域会長 シェン・チ・ミン (台湾)
 主 題 “Elegantly Change with New Era”
 「新しい時代とともに、エレガントに変化を」
 スローガン “Doing It Right Now” 「今すぐ実行を」
 東日本区 理事 佐藤 重良 (甲府21)
 主 題 “Let's act now for the future”
 「未来に向けて今すぐ行動しよう」
 スローガン “Do something for someone and have an enjoyable Club life for yourself”
 「誰かのために奉仕して 自分のための楽しいクラブライフを！」
 湘南・沖縄部長 小松 仲史 (厚木)
 「楽しく・元気よく・前向きに」
 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」



ゴルフは身体に良いのだろうか？

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

8月21日ゴルフに行った。この暑いのにと誰もが思うかもしれない。ワイフには「熱中症に充分注意しなさい」と釘をさされた。この日は曇りのち晴れでますますのゴルフ日和のはずであった。

これからはスコアと内容について書きますが、また、なぜこの時期にゴルフに行ったかは後ほど暴露する。東①番 458Y パー(5)D 左谷間にひっかけFWに出すまでに2打かかり4打目3Wでグリーン手前

バンカー、1回でピン8Mにオン3パットで⑧。これが我がゴルフで最初と最後がいつも地獄に落ちる。

②番 327Y パー(4)D またまた左にひっかけPでFWにだしPで3オンで2パットの⑤。

トラブルではあったがボギーで上がったのはラッキーであった。

③番 408Y パー(4)D これも左、2打目7Wでピン手前110Y、9Iで、打つがまたバンカー1回でだしピンそば30センチ1パットの⑤。ラッキー

④番 135Y パー(3)6Iでピンそば2Mにワンオン③。バーディーならず。

⑤番 310Y パー(4) D:OK、2打目6Iピン手前25Y、SWでよせてOK④。

まれに、こんな事もあるのでやめられない。

⑥番 507Y パー(5)D:ラフ2打目3Wで2回、4打目6IバンカーSWで5オン2パットの⑦。

ロングは悪くても6でおさめたい。

⑦番 385Y パー(4)D:ダメ7Iを2回使いPでアプローチするもバンカー、5オン2パットの⑦。

なさけない、ここで止めたい。

⑧番 139Y(3)6Iでのらず12Y手前SWのアプローチでよらず2パットの4。

アプローチはパターで打ったほうが正解だったかな？

⑨番 376Y(4)D:ダメ2打目3Wでピン手前34Y、SWで3オン、2パットの⑤。

いつも9番ホールは大たたきするのに、ボギー、ラッキー。

※ D:ドライバー W:ウッド I:アイアン P:ピッチング SW:サンド FW:フェアウェイ

ハーフスコアー集計⑤+⑤+③+④+⑦+⑦+④+⑤=④⑧

とにかく2020年以降コロナの影響もあって練習はしない、コースにも月1回、行くかどうかと言うこともあって最近では50を切れればOKである。

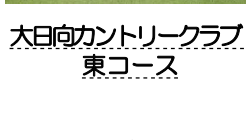
午前中はわりかし涼しくゴルフをしている事態が苦にならなかったが後半、中コースのスコアを6ホールまで載せておくがそれ以降はご想像におまかせ。とにかく7、8、9番は死ぬ思いであった。

パー() (5) (4) (3) (4) (4) (3) (4) (5) (4)

中コーススコア 5+6+4+7+4+3=29+0+0+0.....

いつまでゴルフが出来るか分からないが事前の準備運動は欠かしてはならない。

今回のゴルフはブリテンに裁せるネタがなく仕方なく最近のゴルフ事情をかきました。①～⑨は、コース



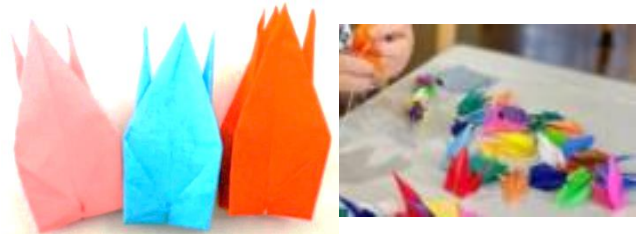
大日向カントリークラブ 東コース

～ 折り鶴プロジェクト～

主任ケアマネージャー活動日誌

先日、デイサービスの御利用者・来館者のみなさまと一緒に戦争のない平和な世界となるように、鶴をたくさん折りました。核兵器の悲惨さの認識と核廃絶への取り組みとして広島「原爆の子の像」に献納します。御協力ありがとうございました。

(鶴見中央地域ケアプラザ 主任ケアマネージャー 稲山)



つるみクラブも「折り鶴プロジェクト」に参加し、平和への祈りを込めて折った鶴は5,000羽になりました。

耳より情報

脳と腸の深い関係がある新事実!!

近年明らかになったことです。腸は、「第1・第2の脳」とも呼ばれる独自の神経ネットワークを持っているのです。脳と腸が、互いに影響し合っているのです。腸が、脳に送られる情報に腸内細菌が、大きく影響を与えることが、分かったのです。

その1つに乳酸菌があります。

腸内細菌の1つが乳酸菌で、発酵で糖から乳酸菌を作り、腸内を酸性にすることで、腸内で有害な細菌の繁殖を抑え、腸内環境を整えるのです。

更に免疫機能に働きかけたり、便通の改善や便の質を高めることが分かってきました。

腸には100兆個以上の腸内細菌が、いると言われます。

「脳と腸相関」を良い状態にする事が大事です。「乳酸菌の良い細菌」と良い細菌を増やす食物繊維と一緒に取ることで腸内環境を整える方法です。「シンバイオテックス」と言われる。私達の体は、脳が、全身の機能を支配している。と思われていたのですが近年、実はあらゆる体の臓器から指令が出て脳が動く事実が、分かったのです。特に腸からの指令が速い。

※ 腸が、正常だと気分がスッキリ

※ ストレスが減ると腸の働きが正常化する。 (久米 康子 記)



～ 鶴見地区活動報告～

《モルックを体験しよう!》夏休みケアプラザへ行こう!

夏休みにケアプラザに新たに來てもらうために、小学生向けの講座を実施しました
モルックを存知でしょうか?フィンランド発祥の投てき競技となります。

1～12までの数字が書かれたピンをめがけて木製のピンをなげ、点数を競います。
合計点数が、50点ちょうどになれば、勝利となります。点数を重ねるうちに50
点にするための技術と駆け引きが必要となっていきます。

新しく入ってきたゲームで、子どもたちは目を輝かせながら実施していました。



高齢者もできるゲームなので、
今後は世代間交流の一つとして
実施していく予定です。

鶴見中央 YMCA 島田 徹

メンズシニア会 (60歳以上限定) ボーリングを楽しもう!

～ボーリングを楽しもう!～

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。
今回は女性参加もありで、女性5名、
男性4名 9名の方に参加していただき
ました。



ケアプラザ前より川崎グランド
ボールまで送迎バスを出して
いただき、帰りも送迎して
いただきました。

30年ぶりにボールを投げる方や、一時期経験ある方が多く、楽しくプレイをしました。
また、来たことのない方も是非、お越しください。お待ちしております。

☆次の予定

9月29日(木) 9:15～11:30 多摩川スカイブリッジウォーキング

鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

2022～2023年度 湘南・沖縄部 第1回評議会

7/23(土)15:00～17:00

場 所：湘南とつか YMCA 及び Zoom による開催

出席者：会場 11 名、Zoom11 名、委任状 6 名（つるみクラブは役員 3 名出席）

1. 開会テンション 2. ワイズの信条 3. 聖書朗読 4. 開会祈祷 5. 部長挨拶
6. 出席者点呼及び評議会成立要件確認

議事		議長	小松 仲史	部長
第 1 号議案	2021～2022 年度事業報告		若木 一美	直前部長
第 2 号議案	2021～2022 年度会計決算報告		若木 一美	直前部長
第 3 号議案	2022～2023 年度行事予定		小松 仲史	部長
第 4 号議案	2022～2023 年度個別行事について		小松 仲史	部長
第 5 号議案	2022～2023 年度会計予算案		小松 仲史	部長
第 6 号議案	次年度次期部長の選出について		小松 仲史	部長
第 7 号議案	エクステンション委員会、委員長、各委員及び関連する承認済み書議案の 任期延長の件		辻 剛	エクステンション委員会委員長

◎会議は、板崎 部書記長のもとに進められ、小松部長のもとで会議に入り第 1 号～第 7 号議案が決議され承認された。

◎第 4 号議案の件、湘南・沖縄部部大会 講演会開催

日時：2022 年 10 月 22 日（土）15:00～17:00

場所：湘南とつか YMCA

講師：日本市民安全学会副会長 理事 富田俊彦氏

（あさま山荘事件では警察官として事件解決にのぞまれました。）

◎第 6 号議案の件、次年度次期部長候補 久保 勝昭氏（横浜つるみクラブ）

2022～2023 年度つるみクラブ活動方針

- 「お楽しみプログラム」卓話、音楽関係、他
今期も実施したい。毎月出来るようにメンバーの活発な意見、知恵を出す。
- 「ちょこっと助け隊」・登録者は現在 2 名
作業時間は 1 時間をオーバーしない。登録者を増やすようにする。
- 「会員増強」つるみワイズメンズクラブだけの募集案内を作成する。
2023 年 12 月までに 3 名の増強を目標にする。
- 「YMCA 支援」ボランティア、チャリティー活動に積極的に参加する。
鶴見地区（生麦地域ケアプラザ、鶴見中央地域ケアプラザ）の支援。
- 「ワイズの信条」この信条の持つ意味を理解しこれに沿って行動する。

〈2022 年 8 月定例会は休会〉

在籍会員数	例会出席者数		出席率
12 名	メンバー	0 名	0%
	ゲスト	0 名	
	合 計	0 名	

今後の行事予定

- 8/27(土)つるみクラブ役員会
14:00～鶴見中央地域ケアプラザ
- 9/08(木) つるみクラブ定例会
16:00～鶴見中央地域ケアプラザ
(9 月の移動例会は延期になり、通常例会となります。)
- 9/09(金)「ちょこっと助け隊」定例会
15:00～鶴見中央地域ケアプラザ
- 9/24(土)つるみクラブ役員会
14:00～鶴見中央地域ケアプラザ