



20212-2023 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 「フェロウシップ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」



🎵 歌の講座 (歌の広場)

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

2022年12月あるケアプラザ(横浜YMCA)から歌の講座というプログラムを依頼されている。歌の広場というプログラムは以前から実施していたが、2020よりコロナ禍により約3年間出来ずにいた。以前は休憩を入れて2時間で26曲うたっていた。話もなく歌いっぱなしであったことは否めない。今度は1時間30分で12曲というから一曲約7.5分、というと、かなり気を使う。それなりにトークをまじえ講座っぽく、やらねばならない。と言うこともあり「歌がうまくなる」本とかインターネットよりとか多少の知識を頭に入れることにした。歌うこと健康効果がすごいんですって!!!とある本の書き出しである。

「ストレスの解消」「筋肉を鍛える」・複式呼吸を意識して歌うと、筋肉や横隔膜や胸筋が鍛えられます。「ダイエット効果と運動効果」・一曲歌うと100メートル走ったのとおなじくらいのカロリーを消費します。「血液循環を促進する」「血管と内臓を浄化する」・新陳代謝が良くなります。「自律神経のバランスを保つ」・自律神経のバランスが整うことで、免疫力がアップするというメリットがあります。「若返りと認知症予防」歌詞の暗記やリズムに合わせる事や、情景をイメージすることにより、実際に若返り効果が期待できます。また、認知症の予防にも効果的です。これらは、本からの受け入りですが実際にその効果をひきだすのは伴奏者のトークや楽器を弾く腕、そしてなによりも歌う曲のもつ色々な背景を伝えることが大事なことと思ひ、曲の学習を始めたので、ここに少し書いておく。

- 「きよしこの夜」 オーストリア・作詞：ヨゼフ・モール、作曲：フランツ・グルーバー
1818年12月23日、クリスマスイブの前の夜。誕生秘話がありました。
- 「ジングルベル」 クリスマスの時期に世界中でうたわれているクリスマスソングの代表作の一つ。
1857年にジョン・モルガンの叔父で牧師のジェームスロード・ピアポントが作詞作曲したストンのある自分の教会の感謝祭のお祝いのために作った。
- 「スキー」 昭和17年に制作された。作詞：時雨音羽、作曲：平井康三郎。
- 「たき火」 作詞：聖歌、作曲：渡辺茂による日本の童謡。1941年(昭和16年)作
- 「津軽のふるさと」 1953年1月15日リリース。ひばり自身前年の1952年5月に発売した「リンゴ追分」に引き続き、リンゴの特産地である青森県のご当地ソングとしても知られている。
当初はB面だった。A面は馬っこ先生。私は知らない。
- 「津軽海峡冬景色」 1977年1月1日に発売された曲である。作詞：阿久悠、作曲：三木たかし
この曲の大ヒットにより日本レコード大賞歌唱賞、FNS歌謡祭グランプリなどを受賞しアイドル歌手から本格的な演歌歌手へと変貌した。
- 「氷雨」 演歌歌手・佳山明生の1977年のデビュー曲。後に日野美歌もカバーしている。
作詞・作曲：とまりれん。
- 「冬景色」「冬の夜」「冬の星座」冬景色(1913・大正元年)冬の夜は(1912年・明治45年)作者不詳。
冬の星座・晩秋から冬にかけては晴れた夜は澄み渡り星空観賞にはピッタリの季節ですが横浜はどうでしょうか?
- 『もみの木』 ドイツを発祥として世界各国で歌われているクリスマスキャロルの1曲。
- 「リンゴ追分」 作詞：小沢不二夫、作曲：米山正夫・1952年5月1日発売。当時はB面だった。

以上12曲を演奏する、皆さんが笑顔になるよう頑張ります。

《10/28(土) つづきクラブ移動例会に参加》

場 所：三浦半島

参加者：つづきクラブ 15 人、つるみクラブ 5 人
(久保、久米、新改、日野、中村)

集合場所：8:30 センター南駅バスターミナル

・つづきクラブの方々とバスに乗り、横須賀港に向かう中「つづきクラブ 10 月本例会」に参加した。渋滞もなく 9:30 に到着、乗船時間までの時間は、乗船場前のショッピングセンターやヴェルニー公園を散策する。バラが咲き終わっていましたが、遅咲きのわずかなバラに心癒やされました

・11:00 「軍港めぐり」の遊覧船で 45 分間。
(詳しくは、ブリテン 10 月号-P1 参照)

・12:30 「三浦 YMCA グローバルエコヴィレッジ」植松所長に施設の説明等を受けたあと食堂で、美味しい昼食をいただきました。(カレーライス・コロッケ・サラダ・スープ・シューアイス) 食事中の自己紹介で交流できたことが良かったです。食後、施設内を見学し、目の前の海岸で日差しを浴び、砂に埋まりながら歩いて真っ白になった靴をみて感激したひとときでした。

・14:30 海鮮市場「うらりマルシェでお買い物

・17:00 横浜中華街「心龍(シンロン)」で夕食後、つるみクラブは電車で帰るため解散する。



(バスの中、久保会長挨拶)



(遊覧船でガイドさんの説明)

北 YMCA まつりの応援

11/3 (木) 10 時から販売 (前日値付け作業)



(混雑を避け入場制限をしました)



(つるみクラブは「日用品」売り場を担当)

《 つるみクラブ 11 月本例会 》

日 時：11/10(木) 16:00~18:00

場 所：鶴見中央地域ケアプラザ多目的ホール

出席者：久保会長、久米、駒井、新改、中村、日野、松井、吉本、横山、渡邊

欠席者：野辺、島田

ゲスト：辻 剛 (エクステンション委員長)

板崎淑子 (エクステンション委員)

常磐 (ケアプラザ職員)

「司会進行」 渡邊光枝 ピアノ：吉本正子

1. 開会点鐘

※ワイズソング・ワイズの信条

2. 会長挨拶

「報告事項」

1. 10/28(金)つづきクラブ移動例会参加の件
(参加予定者：久保、久米、新改、中村、日野)

2. 11/2・3 (水・木) 北 YMCA まつりの応援
(手伝い：久保、久米、新改、中村、松井)

「YMCA 報告」

1. 10/15(土)横浜 YMCA チャリティーラン
鶴見ワイズチームは歩数計測大会に参加

・団体成績：31 チーム中 10 位

・個人成績：169 人中 15 位(中村純子)

2. 「ちょこっと助け隊」10 月は 17 件

・依頼内容 (掃除・病院同行・ゴミ出し・
買い物・窓拭き・草むしり・換気扇掃除)

「エクステンション委員会報告」

辻委員長、板崎委員の報告

・YMCA かわさき保育園でのワイズの取り組み
進歩報告

「お楽しみプログラム」 うたごえ広場

(ピアノ：吉本正子ギター：久保勝昭)

曲目：スキー・氷雨・リンゴ追分・津軽のふるさと

「連絡事項」

イ、11/11 (金)「ちょこっと助け隊」定例会

ロ、11/12 (土) You&I コンサート

ハ、12/15 (木) つるみクラブ本例会

「閉会点鐘」



ボランティア・市民活動団体分科会

日時：11/24(木) 10:00~11:30

会場：鶴見区福祉保健活動拠点 多目的研修室

参加：15 名 (11 団体・事務局 4 名)

1) 令和 4 年度 鶴見アイネット推進フォーラム
ボランティアコーナーについて

2) 災害ボランティアセンターについて

静岡県での活動状況をパワーポイント映像

3) 横浜市ボランティア・市民活動部会について

4) 各団体からのお知らせ



鶴見活動報告 ～多世代交流サロン つるみみんなの会～

コロナ禍で約2年間休止していた、多世代交流サロンが本日2回目を開催いたしました。地域の絆・繋がり作りを目指して、誰でも参加できる会を作ろうと、地域の方と数回話し合いを重ね再開が実現いたしました。

ポッチャコーナーも盛り上がりました



薬剤師さんによるお話

対象は「乳幼児と保護者」に限定して人数を制限し、室内に「二酸化炭素計測機」を設置して換気に注意しながら実施されました。生後6か月～3歳までのお子様と保護者の方に来ていただきました。手形スタンプやポッチャやゲームコーナーで楽しんでもらえました。最後に、薬剤師の方より「保湿の仕方」についてお話いただき、大変参考になる話を共有いたしました。今後も地域やご利用者と相談を重ね、よりよいものにしていきたいと思っております。

★次回鶴見みんなの会 12月10日(土)13:30～

鶴見中央 YMCA 島田 徹

認知症カフェ～豊岡ふらっとカフェ～

豊岡ふらっとカフェ

認知症やご家族の交流、ホッとできる場の提供として始められた豊岡ふらっとカフェを開催しております。



諏訪坂の民謡・三味線ボランティアの方の演奏会



ご本人ご家族の方との談話

諏訪坂のボランティアの方に三味線、民謡を演奏してもらい、談話が弾みました。認知症ご本人、ご家族の介護者に集まっていただき、ひさしぶりのカフェで介護のお悩みなどお話をされました。また、薬剤師の方による「インフルエンザのお話」もあり、皆さん大変興味深く聴かれていました。初参加の方も、カフェの場所があることを知っていただき安心につながったように思います。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

耳より情報

☆ 「デイサービス」と「デイケア」 ☆

介護事業の「デイサービス」と「デイケア」は、どちらも施設に通って受ける介護サービスであり、呼び名も似ていますが、大きな違いがあります。

「デイサービス」（通所介護）では、心身の健康のためにレクレーションなどを提供して、必要に応じて機能訓練などを行います。交流の場としての役割を果たすことで、利用者の社会的な孤立を防ぎ楽しい時間を過ごせるようにサポートしています。

主に「要介護 1～5」の認定者が対象です。

それに対して「デイケア」（通所リハビリテーション）には、医師の常駐が義務付けられています。

医師の指示に基づく専門的なリハビリテーションによって、身体的機能や生活動作や、コミュニケーション機能の、維持の向上を行います。

対象者は、「要支援 1～2」又は「介護 1～5」の認定者であることも特徴です。

目的の違いを理解する事で自分に合った介護サービスを効果的に受けられるようになります。

(久米 康子 記)

つづきクラブ You&I コンサート

※つるみクラブから8名会場で鑑賞
素晴らしいコンサートでした。



(つづきクラブとボランティアの方々)



(横浜室内合奏団)



(オペラ「桃太郎」 声楽家3名で登場人物6名を演じる)



(2022年11月データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
12名	メンバー	10名	83%
	ゲスト	3名	
	合計	13名	

今後の行事予定

- 11/26 (土) 15:00～17:00
2022～2023年度 湘南・沖縄部 第2回評議会
場 所：湘南とつか YMCA
- 12/8(木) 16:00～18:00
つるみクラブ本例会
鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール