



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」



はじめての会長欠席例会

日 時 2023年4月13 (木) 16:00~18:00

会 場 横浜市鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール

出席者：久米 康子、駒井恵美子、島田 徹、新改悦子、中村純子、野辺良一
 日野東亜子、松井美津子、横山裕二、吉本正子、渡邊光枝、

欠席者：久保勝昭、

プログラム

「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. 会長挨拶文 (挨拶文を司会者が代読)



皆さんこんにちは、永いワイズ活動のなかで、自分が会長(つるみクラブ以外で2回)で例会を、お休みしたのは初めてです。昨日細胞を採った関係で、一泊して体調の管理をすることで仕方ないと思っています。今後どのような方向に向かうのか分かりませんが、速く治して来期に備えたいと思っています。経過は逐次、役員の方に知らせておきます。今回はお楽しみプログラムの時間を長く取る為に曲目を増やしてあります。夜の食事が美味しく食べられるようにお腹から声を出して歌ってください。自分がいないことで皆さんの笑顔が見える気がします」

「報告事項」 1. 3/16 (木) 第5回ボランティア・市民活動団体分科会(資料配付)

2. 3/27 (月) エクステンション委員会 ハイブリット

3. その他 ① 副会長選出の件=満場一致で「渡邊光枝」が副会長に選出されました。

② 移動例会の件=5月に計画していたが、会長の体調を考えて延期する。

「YMCA報告」 島田所長ご挨拶

1. ちょこっと助け隊 2/13~3/7 までの活動報告

・病院同行 4 件・ 草むしり 1 件 ・ゴミ出し 1 件 ・部屋片付け 1 件

2. ウクライナ・トルコ支援募金活動のお礼

「お楽しみプログラム」 うたごえ広場 ピアノ：吉本 正子

① 花は咲く ② 夜明けのうた ③ 四季の歌 ④ 早春譜 ⑤ 花

⑥ 白いブランコ ⑦ 水戸黄門 ⑧ 月の砂漠 ⑨ 出 船 ⑩ 花嫁人形

⑪ 誰か故郷を想わざる ⑫ 忘な草をあなたに ⑬ あなたと共に

「その他」 厚木クラブ書記 川口知幸氏から、「横浜つるみクラブのことを厚木のブリテン5月号で

紹介させていただきたい」との依頼で質問 11 件を会員で話し合い、会長が回答した文に加えまとめました。クラブの活動を考える良い機会になりました。

「連絡事項」 日時：2023年5月11日(木) 16:00~18:00

会場：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール

閉会点鐘

一般社団法人ワイズメンズクラブ国際協会東日本区
2022-2023年度〔後期〕現勢

2023.1.1 現在

部名 クラブ名	2021	2021	2022	2022	2023.1.1			直近 増減
	1.1	7.1	1.1	7.1	入会	退会	差引	

北海道部								
札幌	8	8	9	9	0	0	9	0
北見	11	11	11	10	0	0	10	0
十勝	18	18	18	18	0	0	18	0
札幌北	9	8	8	8	0	0	8	0
4	46	45	46	45	0	0	45	0

北東部								
仙台	13	14	14	12	0	0	12	0
駒橋	7	7	7	6	0	0	6	0
宇都宮	31	32	32	31	0	1	30	-1
仙台青葉城	14	13	13	13	2	0	15	2
+足利	3	3	3	3	0	0	3	0
+会津2022年1月解散	5	5						
宇都宮東	7	7	7	7	0	1	6	-1
郡山	8	8	7	7	0	0	7	0
もりおか	13	14	14	14	0	0	14	0
仙台広瀬川	15	14	14	15	0		15	0
石巻広城	22	20	22	21		1	20	-1
10	138	135	133	129	2	3	128	-1

関東東部								
東京江東	22	21	21	21	2	0	23	2
千葉	11	11	11	11	0	0	11	0
東京グリーン	18	18	15	15	0	1	14	-1
埼玉	8	8	7	6	1	0	7	1
東京北	12	11	11	11	0	1	10	-1
所沢	11	11	11	15	0		15	0
東京ひがし	15	13	12	12	0	0	12	0
川越	10	10	10	9	0	0	9	0
茨城	9	9	9	7	0	0	7	0
東京ベイサイド	15	14	14	13	0	0	13	0
千葉ウエスト	8	8	9	9	0	0	9	0
11	137	132	130	129	3	2	130	1

東新部								
東京	27	23	24	25	0	1	24	-1
東京むかで	12	12	11	9	0	0	9	0
東京田代谷	13	14	14	14	0	1	13	-1
東京町田コスモス	8	8	9	9	0	1	8	-1
東京センチニアル	8	8	8	7	0	4	3	-4
東京多摩みなみ	12	10	10	11	1	0	12	1
東京町田スマイリング	9	9	5	5	1	0	6	1
7	89	84	81	80	2	7	75	-5

部名 クラブ名	2021	2021	2022	2022	2023.1.1			直近 増減
	1.1	7.1	1.1	7.1	入会	退会	差引	

あずさ部								
甲府	33	30	30	30	0	1	29	-1
東京西	12	12	12	12	0	0	12	0
東京武蔵野多摩	11	10	10	9	0	0	9	0
+松本	10	10	11	11	0	0	11	0
東京サンライズ	19	18	18	17	0	0	17	0
甲府21	43	48	51	53	0	3	50	-3
東京八王子	13	13	12	12	0	0	12	0
東京たんぼぼ	6	6	6	7	0	0	7	0
+富士五湖	11	11	11	11	1	0	12	1
+長野	10	10	8	8	0	0	8	0
甲府やまなみ					11	0	11	11
11	171	171	171	170	12	4	178	8

湘南・沖縄部								
横浜	11	12	12	12	0	0	12	0
+沖縄部2021年6月解散	3							
鎌倉	9	9	11	11	0	0	11	0
横浜とつか	12	12	11	11	0	0	11	0
厚木	13	12	11	10	2	0	12	2
金沢八景	11	11	11	11	1	0	12	1
横浜つづき	17	16	16	16	0	0	16	0
+沖縄2021年6月解散	12							
横浜つるみ	9	10	11	12	0	0	12	0
7	97	82	83	83	3	0	86	3

富士山部								
+熱海	45	43	43	41	0	0	41	0
+沼津	15	15	15	15	0	1	14	-1
+伊東	16	16	17	11	0	0	11	0
+三島	10	8	8	8	0	0	8	0
+下田	7	6	6	6	0	0	6	0
+熱海グローリー	13	15	15	13	0	1	12	-1
御殿場	21	14	14	12	1	0	13	1
富士	14	13	14	12	0	0	12	0
富士宮	19	19	18	16	0	0	16	0
8	162	151	150	134	1	2	133	-1

東日本区合計	2021	2021	2022	2022	2023.1.1			直近 増減
	1.1	7.1	1.1	7.1	入会	退会	差引	
総クラブ数	61	59	58	58	クラブ数⇒			59
総会員数	838	800	794	770	23	18	775	5

+印のクラブは、担当主事がいらないか、または在籍していても
極少数クラブ担当のため、当該クラブの人数には含めません。



～ 鶴見区活動報告～

鶴見中央YMCAでは、毎月多世代交流サロン「鶴見みんなの会」を実施しています。



対象は高齢者から子育てママ・パパ、お子様まで幅広くしております。本日は、生後0歳～3歳くらいまでのお子様と保護者の方がいらっしゃいました。手形スタンプやゲームコーナーで楽しんでもらえました。薬剤師の方より「虫刺され」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。このような会を継続していくことで、地域のつながりを作り、他の地域でも小さなサロンがいくつもできることを願っております。

★次回鶴見みんなの会 5月13日(土) 10:00～

鶴見中央YMCA 島田 徹

ちょこっと助け隊～草むしりボランティア～

鶴見中央地域ケアプラザでは、地域にお住まいの高齢者のちょっとした困りごとを解決する、お助けボランティアグループを立ち上げております。一人暮らし高齢者、老老介護世帯・家族が障害ある方などを対象に、草むしり、電球交換、枝切りなど様々なボランティア活動を行っております。

本日は、草むしりの依頼を受けボランティアの方と行ってまいりました。



生活を支えるサポーターとしてボランティアさんが活動することで、助かる方がいると改めて感じました。気軽に相談できる関係ができることでいつまでも住み慣れた地域で生き生きと生活できる地域を作っていきたいです。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

耳より情報

☆ 足先のトラブル・予防策・対策 ☆

- ◎ 巻き爪の予防策
合わない靴は、即止める。正しい爪の切り方。整形外科医で相談する。
痛みを我慢しない。正しい歩き方の指導を受ける。
- ◎ 外反母趾の予防策
親指と人差し指の間の空間をなくす手当をする。正しい歩き方をまなぶ。
自分に合った靴を見つける。
- ◎ 足裏痛の予防策
足裏の土踏ますの強化。べた足歩き方の見直し。足裏のタコ等の原因の指導を受ける。
- ◆ 巻き爪のトラブル・対策
正しい爪の切り方は、指先 1 ミリ長く切ると爪の圧力が増す。深爪をしない。
爪先を丸くしないで、真横に一直線にきると指の圧力が増す。親指を使って正しく歩く。
- ◆ 外反母趾のトラブル・対策
整形外科の指導を受ける。足指を動かす体操の習慣。
入浴後グーパー運動を 40 回位毎回行う。
足に合う靴を見つける。輪ゴム 5 本をまとめ踵をつけ、両親指にかけ引き合う
40 回位を 2 セット行う。
足の踵と爪先を手で持ち、足首に向かってゆっくりと引っ張る動作 10 回を 3 セット。
入浴後は効果的です。足に合った靴を見つける※。
基本的に正しい歩き方を再確認する。足の運び方
- ◆ 足裏痛のトラブル・対策
※ が重要
① 先ずは踵をつける。
② 足裏指手前を地につける。
③ 親指でけりだす。
※ 2メートル先の地面を見て大股歩き方を試して見る。
※ 原因を知る事でケアと予防策で解決します。自分の足に合った靴を見つけることで
50%解決するようです。

(久米 康子 記)

(2023年 4月 データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
12 名	メンバー	11 名	92%
	ゲスト	0 名	
	合計	11 名	

今後の行事予定

- 2023,5,11 (木) 16:00~18:00
「つるみクラブ例会」
鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
- 2023,5,12 (金) 15:00~16:00
「ちょこっと助け隊」
鶴見中央地域ケアプラザ・地域ケアルーム
- 2023,5,18 (木) 13:30~15:00
「ボランティア・市民活動団体分科会」
鶴見区福祉保健活動拠点・多目的研修室

《 自らを戒めるつもり違い十箇条 》

- ☆ 高いつもりで 低いのが 教養
- ☆ 低いつもりで 高いのが 気位
- ☆ 深いつもりで 浅いのが 知識
- ☆ 浅いつもりで 深いのが 欲望
- ☆ 厚いつもりで 薄いのが 人情
- ☆ 薄いつもりで 厚いのが 面皮
- ☆ 強いつもりで 弱いのが 根性
- ☆ 弱いつもりで 強いのが 自我
- ☆ 多いつもりで 少いのが 分別
- ☆ 少いつもりで 多いのが 無駄

(その「つもりで」がんばりましょう)