



# The Y's Men's Club of Sendai

## 仙台ワイズメンズクラブ2016年2月報

- 国際会長主題 「信念あるミッション」
- アジア地区会長 「愛をもって奉仕をしよう」
- 東日本区理事主題 「原点に立って、未来へステップ」
- 北東部長主題 「今と原点を融合して未来へ」
- クラブ会長主題 「自分を見つめて 未来へ向かって」

会 長	永 井 孝 憲
副会長	永 田 孝 治
書 記	横 倉 純 恵 子
会 計	吉 田 一 成 雄
ネット会長	田 村 藤 雄
担当主事	加 藤 孝 憲

仙台クラブ事務所 : 〒980-0822 仙台市青葉区立町9-7 仙台YMCA内  
 仙台クラブFacebook : <https://www.facebook.com/sendaiys>

### <今月の聖句>

イスラエルよ。今、あなたの神、主があなたに求めておられることは何か。ただ、あなたの神、主を畏れてそのすべての道に従って歩み、主を愛し、心を尽くし、魂を尽くしてあなたの神、主に仕え、わたしが今日あなたに命じる主の戒めと掟を守って、あなたが幸いを得ることではないか。 申命記第10章12節～13節

## 会長挨拶

会長 永井 孝憲

一月は行く、二月は逃げる、三月は去る、の文字通り、早いな～との思いです。天に召されました阿部メネットさんのご冥福を改めて心からお祈り申し上げます。寒い日が続いております、皆さん体調崩されませんよう、どうぞご留意くださいますように。さて、今月は吉田一恵さんのご紹介によりゲストをお招きいたします。一人暮らしのご高齢の方達のサポート等を行っています「(株)あいの手協働社、社長の田中信吉さん」をお招きし、業に携わってのお話をして頂きます。

## 1月例会報告

日 時：2016年1月20日（水） 19：30～21：00  
 会 場：遊楽庵 「びすたーり」  
 出席者：今澤・小幡・佐々木・高松・田中・田村・田村メネ・中川・横倉・吉田・角田みゆき（ゲスト）

内 容： 恒例の1月新年3クラブ合同例会が開催された。今回の幹事クラブは仙台広瀬川クラブで、会場は同クラブのホームグラウンドでもある、遊楽庵「びすたーり」にて。出席者数は3クラブの会員及びゲストを加え34名であった。



司会は広瀬川クラブの加藤メネ、開会点鐘、ワイズソング、広瀬川C佐藤会長挨拶に続き、中川北東部長の挨拶があり、その中で「未だYMCAの維持会員になられてない方は是非会員登録をお願いします」と話された。

祝会に先立ち、ピアノ演奏のミニコンサートが持たれた。演奏者は仙台市出身のピアニスト「高橋咲千子さん」5歳から習い始め、高校・大学と音楽科を専攻、その後有名な数名の指導者の指導を受け、第29回日本ピアノコンクール特級の部全国第1位に輝き、現在も精力的に演奏活動を行っている方でした。シベリウスの交響詩「フィンランディア」でワイズソングも演奏され、心の洗われるひと時であった。

その後、食前感謝を受け、青葉城クラブの菊地会長の乾杯の発声により会食懇談に入り、ゲスト紹介、ゲーム、アピールタイムと続き、誕生祝の後一同で「YMCAの歌」を斉唱し、仙台クラブ田村副会長のいつもの落ち着いた閉会挨拶にて、閉会点鐘、お開きとなった。

ニコニコは26,000円。（3クラブで均等割になります）

## 2月例会について

日 時：2月16日（火）  
 19：00～21：00  
 会 場：仙台YMCA会議室  
 （203号室）  
 内 容：ゲストスピーチ  
 （株）あいの手協働社社長  
 「田中信吉さん」  
 司 会：工藤正剛  
 食前感謝：岡 リツ

## 1月合同例会報告

在籍者	19名
出席者	9名
メイキャップ	2名
ゲスト・ビジター	1名
メネット・コメット	1名
出席率	57.9%
ニコニコ	8,500円

# The Y's Men's Club of Sendai



## 宇都宮ワイズメンズクラブ1月例会に出席して 吉田 一恵

日時 2016年1月13日(水) 午後6時30分～

場所 宇都宮市の「ホテル ニューイタヤ」

参加人数 メンバー 20名 ゲスト 5名 総勢25名

宇都宮ワイズメンズクラブの1月例会に中川北東部長の随行で出席して来ました。

青木メンの司会で始まり、粕田会長の開会点鐘、ワイズソング斉唱、聖書朗読の後、粕田会長の挨拶でした。

医師である粕田会長は「健康は生活習慣から」と4回シリーズ(食事、運動、睡眠、こころ)を掲げており、今回は食事についてのお話がありました。

はじめに、我が国の健康をめぐる現状について、人口は減少し、国際的にも他国に例をみない急激な高齢化を経験、主要国における65歳以上人口の対総人口比の推移、2012年調査で日本は24.2%、次のドイツは20.5%位、フランス、イギリス16%、アメリカ14%、2050年には他国は31%以下、日本は38.8%の推移するのではとのことでした。

平均寿命の推移については2013年調査女性86.83歳、男性80.50歳、ここ70年の間に女性は32.87歳、男性は30.44歳寿命が延びたこととなります。

次に我が国の健康をめぐる現状について、死因でみた死亡率の推移では生活習慣病が増加し、疾病構造が変化しました。2010年の死亡率人口10万人対して、悪性新生物(癌)279.7人、心疾患(心臓病)149.8人、脳血管疾患(脳卒中)97.7人、肺炎94.1人調査の結果とのことです。小腸だけががんになりにくい臓器である。体内では、3,000～5,000個ものがん細胞が毎日発生している。がんはある日突然起こるのではなく最初のきっかけから、何年何十年もの前がん状態を経て段階的に進行するとのことです。又、生命の回数券「テロメア」人は125歳まで健康のまま生きることができると言うお話もありました。

また、食事については次の4つのことに心がけて欲しい、①朝食を摂る ②食物の選択 ●デザイナーフーズ(主な物にんにく、キャベツ、大豆、生姜、セリ科食物主ににんじん、レロリ、など) ●腸内細菌を整える ③食べる順序(野菜⇒タンパク質⇒炭水化物) ④摂取量腹八分と言うお話、それから腸内細菌を整えるには生きた善玉菌を腸に取り込むこと、しかし乳酸菌(ビフィズス菌 フルガリア菌 カゼイ菌)どの菌が自分に合うか個人差があると言うこと、私は初めて知りました。日本の発酵食物:味噌、醤油、酢、納豆、糠漬けがあります。植物性乳酸菌は動物性乳酸菌よりも胃酸に強く、生きて腸まで届きやすい。発酵していない、みせかけの発酵食品に注意! というお話もありました。

次に、十河文献・組織委員からは北東部長は東日本区の役員であること、クラブ役員(書記、会計)の名称、規約の変更を検討委員で検討中で答申を役員会に提出するが、如何にするかは役員会に委ねられているとの報告がありました。

ゲスト紹介、食膳感謝に続き中川北東部長の挨拶、本来ならば就任後、早々に訪問し、理事方針と部長方針を説明しご協力を要請すべきところ、今日になったこと、会長あてにYMCA維持会員の人数報告の依頼が来ていること、まだ維持会員になっていない方は是非維持会員になって下さいとお願いがありました。

中川北東部長の乾杯の音頭で和やかに食事しながら思い思いのお話が弾む中、新年初笑い例会と言うことで、立川晴れの輔師匠の初笑い落語で多に笑いが例会場に響き、今年も笑顔の絶えない楽しい例会の運びを感じました。この後ハッピーバースデー等のプログラムがありました。私達の帰宅時間も迫り失礼して帰途に着きました。



## 2月第2例会の主な報告

<2/2(火) 出席: 加藤・永井・横倉・吉田>

- ① 2月例会は吉田ウィメンにゲストを当たって頂き、それを受け決定する。尚、TOF月により夕食は軽食とする。(後日、上記のとおり決定した)
- ② 2015仙台YMCA全体研修会2/11(祝)の細部を確認し、別途会員に周知することとした。尚、当クラブから1名YMCAへの提言としてスピーチあり、永井会長(又は中川部長)が行う。
- ③ 国際ホテル専門学校の模擬拳式披露宴2/19(金)の開会時間の変更を確認、別途周知する。
- ④ 石巻広域クラブ(仮)設立準備委員会、2/20(土)17:00～石巻にて開催、確認する。
- ⑤ 年賀、お年玉切手シート、当選番号は下二桁「69・90」です。ご協力頂ける方は例会時にご持参ください、クラブ内で郵送用等に活用いたします。区には別途CS献金(現金)を送金する。
- ⑥ 次期クラブ会長、部役員研修会、3/5(土)・6(日)東山荘にて。吉田ウィメン出席の予定。
- ⑦ 加藤担当主事が2/27-3/2まで、タイワークキャンプに引率参加となる。確認。
- ⑧ 3月第二例会は、永井会長の仕事上の関係で、3/2(水)に変更することとした。尚、当日は会場も変更の予定ですので、出席予定者は横倉書記まで、ご連絡をお願い致します。