



# The Y's Men's Club of Sendai

仙台ワイズメンズクラブ 2020年2月報

- 国際会長主題 「より良い明日のために今日を築く」
- アジア太平洋地域会長主題 「アクション」
- 東日本区理事主題 「勇気ある変革、愛ある行動」
- 北東部長主題 「各クラブの個性を磨こう」
- クラブ会長主題 「ホップ・ステップ・そろそろジャンプ」

会 長 中川典幸  
 副会長 佐々木絹子  
 書記 横倉 純  
 会 計 吉田一恵  
 メネット会長 田中京子  
 担当主事 高橋光子

仙台クラブ事務所 : 〒980-0822 仙台市青葉区立町9番7号 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

2月の例会	
日 時 :	2月18日(火) 19:00 ~ 21:00
会 場 :	仙台YMCA会議室
内 容 :	「松並京央子さんをお招きして」
司 会 :	佐々木 絹子
食前感謝 :	工藤 正剛
1月例会報告	
在籍者	15名
出席者	9名
メイキャップ	0名
ゲスト・ビジター	1名
メネット・コメント	1名
出席率	60%
ニコニコ	10,000円

## 「老いの喜び、祈り、感謝」

岡 久雄



長い人生の間には、日常的に愛読する聖書の箇所も、いろいろと変わります。

主に導かれ、九四歳を超えてなお生かされ、

既に知力体 力の衰えを覚え、

為すべきことも少なくなっている今の私には、改めて、

新約聖書の「テサロニケ第一の手紙」五章一六節 「いつも喜

んでいなさい。絶えず祈りなさい。全ての事について感謝しなさい」の聖句が、殊の外私を慰め、励まし生かして下さいます。

毎朝私は四時過ぎに目覚めます。何時も早く目覚めるのです。それからゆっくりラジオを聞きますが、その頃はNHKから「明日への言葉」など心に訴えるような良い話が放送されています。最近では自然災害被災者に対する支援、特に心の癒しの話も良く聞かされています。

放送が終わっても、私の頭の中では、人生の来し方行く末についていろいろな思いや考えが巡っているようです。只、はっきりしている事は、今の私には迷いが殆ど無くなっている事です。

私の過去、現在、未来について全てを、神の御心として受け入れることが出来るようになってからです。老いと共に、心の痛む対象が、狭くなっているのかも知れません。

このようなストレスの少ない生活は、この高齢になって始めて味わっているようです。誠に感謝すべきことです。そのようなストレスの生活によって、今や私の健康は良好です。感謝は健康のもと、健康は感謝の賜物です。但し、健康と体力とは別物で、どんな健康な者でも何時かは知力、体力共に衰

え所謂フレイル状態になることを避けられません。

現に私は九〇歳を超えた頃より、五感即ち視力、聴力、臭覚、味覚、触覚なども衰え日常生活にも支障を及ぼしているようです。

それらを補ってくれるのは医療器具や医薬品もさることながら、実際には妻や周辺の人々の愛情と献身です。誠に感謝すべきことです。それでも私は出来るだけ自分で出来る事は自分でするように心がけております。私と私の妻は、老々介護が近づく中で、共に喜んで支え合いながら頑張るようにしています。

冒頭に示したあの聖句に述べられているように、何時までも、主にある喜び、祈り、感謝の日々を過ごしたいものと願っています。



### 2月の強調月間「TOF」

「TOF」(Time of Fast)「断食の時」とも言います。世界の飢餓に苦しむ人々を支援するため、ある月のクラブ例会の食事を抜きにして、その分の額を献し、国際が集めて、その年度に定めた支援目標に捧げる奉仕活動です。いわゆる途上国で民生向上のため苦闘している YMCA が世界 YMCA 同盟を通じて給付を申請する。これを TOFESC (評価・選定委員会) で審議し、国際会議で 支援先、給付額を決めています。

#### <1月合同例会報告>

日時：2020年1月21日(日) 19:00~21:00

会場：個室居酒屋「きょういち」

出席者：今澤・小幡・佐々木・高橋・田中・田村・田村メネ・  
中川・横倉・吉田

ゲスト：菅野健さん(広瀬川C)



#### 「例会模様」

前年まで1月は新年合同例会として開催されてきたが、今年度から合同例会は年1回、8月に開催することとなり、今回は単独での新年例会となりました。

会場はネット検索により、国分町の個室居酒屋「きょういち」にて。下見なしでの予約でもあり、12月クリスマス例会の会場のことが頭をよぎり、幾分不安を持ってでしたが、綺麗なお店で安堵でした。ただ出席者11名に10名の部屋であったために少し狭く、店からも申し訳ありません、とお詫びがありました。

司会是高松ワイズ。開会点鐘、今月の聖句、そしてワイズソングは、他の部屋に聞こえそうで今月も音読にて。ワイズの信条を唱和し、会長挨拶「新年あけましておめでとうございます。9連休の方もおられたのではないのでしょうか。例年年末年始を利用しスキー場に行くのが恒例行事になっていたのですが、雪不足で出かけずにおりました。新型コロナウイルスの報道があります、手洗いなど怠らないよう、どうぞ皆さん十分に体調管理をさせていただきますように。」と述べられた。ゲストは広瀬川クラブの菅野ワイズ「前回のゲスト参加時は少々飲み過ぎましたので、今日はほどほどにしておきたいです」と挨拶がありました。





小幡ワイズの食前感謝をうけ、田村ワイズの乾杯「昨年身内が亡くなり年賀状を失礼しましたが、ここでおめでとうございませう、と述べさせていただきます。」そして「安倍首相の所信表明演説にはがっかりしました。」とも述べられ「カンパニー！」となりました。

懇親も深まった頃合いで、各自への質問コーナーとなりました。出席者の数分の質問メモの入った封筒から、各自に引いてもらい応えてもらいました。質問内容は「“幸せだな～”、と感じるのはどんな時ですか？」や、「宝くじで1億円が当たったら何に使いますか？」等々、「今年の抱負は何ですか、又はやりたいことはありますか？」には『はい、実はジム通いにデビューしました～・・・』との素敵な応えもありました。



あっと云う間に楽しい時間は過ぎ、連絡報告、誕生祝いと続き、佐々木副会長から「神様の恵みの基、今年も仙台クラブの良き活動ができ、会員皆様が健康で幸せでありますように・・・」との素敵な閉会挨拶があり、会は閉じられました。ニコニコ 10,200円。



#### <2月第二例会報告>

日時：2020年2月4日（火） 18:30～20:30  
会場：仙台YMCA 会議室  
出席者：佐々木・田中・田村メネ・中川・吉田・高橋

- ① 2月例会は田村メネットの紹介により、ゲストにソフトクレイと呼ばれる樹脂粘土を使って、綺麗な花や色々な飾りをはじめ、様々なものを製作する方でアカデミー上級講師の松並京央子さん、をお招きする。TOF月により夕食は軽食を準備する。尚、ピンクシャツデーにちなみ、集合写真を撮るので、できればピンクの身に着ける物を出席者に持参してもらう。
- ② 2/11（祝）に開催される、仙台YMCA全体集会について確認を行った。
- ③ 6月東日本区ニュース（理事通信）の内容を確認し、後期区費、各種献金等の納入期日等について確認する。
- ④ 各自が自宅で整理をした使用済み切手を持参したが、取りまとめ、送付については2/15までに吉田会計担当が行うこととする。
- ⑤ お年玉年賀当選切手シート、下2桁16・37・67になります。ご協力頂けます方は、クラブ内の郵送時等に活用しますので、例会時にご持参ください。
- ⑥ 次期クラブ会長及び部役員研修会：3/7（土）・8（日）YMCA東山荘にて行われることを確認。
- ⑦ 横倉ワイズより、今期6月末をもってクラブを退会する届けがあった旨、会長から報告があり、次期のクラブ役員について討議されたが、会長の選出については持ち越しとなった。
- ⑧ プリテンの原稿等を確認する。 以上

## 私の好きなくだもの

吉田 一恵

田舎育ちの私、子供の頃は我が家の庭先等に柿、ぶどう、うり、もも、くりがありました。それで満足していました。ある日、私が初めてりんごを手にした時に『毎日りんごを食べていると医者いらす』と言う大人の会話を聞きました。その会話が頭の片隅にあったこと、本当においしいりんごに巡り合えたことで、ないものねだりで果物を買うお使いの時はりんごを買うことが良くありました。今は『好きなくだものは何?』と聞かれると、『りんご』と即答です。子を授かった時もおやつの時間に良くりんごを食べていました。今は、私の幼少時代より果物の種類多く出回り、手に入れ安いで、他の果物を味わいながらりんごに目がない私です。また、私の失敗段から、特にりんごを買う時は色々な意味で店の評判もあるでしょうが、りんごの選び方には固くしまっていること、柄にしわがなく、弾性があってピンと立っているものを書き添えてありました。参考にして頂ければと思います。



### \*りんごのすばらしい効果（書物より抜粋）

- 腸の働きを整えるペクチンが豊富

メリットの第一は体を冷やさないこと。病後の体力の回復を助けるに。

栄養的にはペクチンとカリウムが多いのが特徴。水溶性植物性繊維のペクチンは、便秘の時は腸内で水を含み、柔らかくなって便を出しやすくし、下痢の時にはゼリー状になって腸壁を保護し、乳酸菌などの繁殖を促進させて腸の働きを整えるように働きます。コレステロールの排出を促す作用もある。カリウムは血圧の上がるのを防ぎます。

- お肌にうれしい美容効果のあるとっても良い食べ物です。メラニン色素の生成を抑える働きのあるビタミンC、抗酸化物質のりんごポリフェノールやβ-カロテンなどが含まれています。シミやそばかすは肌の酸化が原因となるため、抗酸化物質は美肌や美白にもいいのです。



## ピンクシャツデー 2020年2月26日（水）



「ピンクシャツデー」は、2007年、カナダの学生2人から始まったいじめ反対運動です。

ある日、ピンクのポロシャツを着て登校した少年が「ホモセクシャルだ」といじめられました。それを聞いた先輩2人が50枚のピンクシャツを購入、インターネットで「明日、一緒に学校でピンクのシャツを着よう」と呼びかけました。翌日学校では呼びかけに賛同した数百名の生徒がピンクのシャツや小物を身に

着けて登校。学校中がピンク色に染まり、いじめが自然となくなったそうです。

このエピソードはSNS等で世界中に広まり、今では70カ国以上でいじめに反対する活動が行われています。カナダで最初にこの出来事があった日が、2月の最終水曜日でした。それ以降、2月の最終水曜日に私たちもいじめについて考え、いじめられている人と連帯する思いを表す1日としています。