



CHARTERED IN  
NOVEMBER 21, 1955

THE SERVICE CLUB OF YMCA  
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S MEN'S

2015年11月

# 札幌クラブ

THE Y'S MEN'S CLUB OF SAPPORO

c/o YMCA  
MINAMI 11 NISHI 11  
CUO-KU SAPPORO  
〒064-0811  
011(561)5217

## EMC/E YES (Y'Extension Support)

### — 主 題 —

国際会長	「信念のあるミッション」
アジア会長	「愛を持って奉仕しよう」
東日本区理事	「原点に立って、未来へステップ」
北海道部部长	「地元愛」
札幌クラブ会長	「YMCAと共に」

Wichian Boonmaporjorn(タイ)
Edward K. Ong (シンガポール)
渡辺 隆 (甲府)
伏木 康 (札幌)
宮崎 善昭 (札幌)

札幌クラブ役員
会 長 宮崎 善昭
副会長 八田 信之
書 記 中田 千鶴
会 計 秋葉 聡志
直前会長 伏木 康

### 今月の聖句

あなたがたもこのように働いて弱い者を助けるように、また、主ご自身の「受けるよりは与える方が幸いである」と言われた言葉を思い出すようにと、わたしはいつも身をもって示してきました。使徒言行録 20章 35節

### 巻頭言

## 「しか」から「なら」へ！

書記 中田 千鶴

渡辺和子さんはカトリックのシスターです。多くの著書がありますが、最近出版した「置かれた場所で咲きなさい」という本が100万部を超える大ベストセラーになっているそうです。まだ買って読んではいませんが、いい書名だと思います。「あの人の仕事の方が楽で楽しそうだ」とか「なんであのの方が給料が私より高いの？」なんてこと言わずに「置かれた場所で精一杯美しく咲きなさい」というようなことが書いてあるような気がします。特に新しい言葉ではありません。比叡山の伝教大師最澄の「一隅を照らす」、も禅で言う「随所に主となる」も同じ心だと思います。



シェリーとエステバン

ずっと前に早稲田教会でお聴きした上林順一郎牧師の「引き算でなく、足し算で生きよう」という説教を思い出しました。今年、国際会長を務めているタイのブーンマパジョルン氏も「恵みを数えよう」というスローガンを掲げています。

抱えた問題を数えて嘆くのではなく、「与えられている恵み」も方をこそ数えて積極的に前向きに生きようということだと思います。札幌クラブも「高齢化」「会員減少」「活動資金不足」など様々な課題を抱えています。しかし、他のクラブにはいない素晴らしい人材をたくさん抱えているのも事実です。「街頭募金しかできない」「YVLFにリーダーを送ることしかできない」と言わずに「時計台コンサートなら出来る」「凧揚げなら出来る」と前向きに頑張りましょう。その努力が花咲いて、いつかワイズ主催のサッカー大会を開いたり、札幌ワイズユースクラブを作ることができるようになるのではないのでしょうか？

渡辺和子さんは他の本で、『「しか」から「なら」へ』という話を紹介しています。問題児ばかりを収容している学校に非行を繰り返す、勉強がとて遅れて、引き算がどうしても出来ない子供がいたそうです。先生がその子供に「君、足し算ならちゃんと出来るじゃないか」と言ったそうです。その子供はその一言で自信を取り戻して非行も収まり立派に立ち直りました。確かに、もしその時、先生が「お前、足し算しかできないのか」とか言っていたら、その子供はおそらく立ち直れなかったでしょう。

**写真上：** わが家の窓の下の中島公園をうろうろしているアジア人観光客らしい若い二人がいました。わが家に招いてご馳走してあげました。マレーシアのクアラランブールから来たハニムーナーでした。ワイズの話をしてあげましたら感心していました。マレーシアに帰ってワイズになるかもしれません。

2015年10月例会	在籍会員 10名	例会出席 9名	メネット 0名	メーキアアップ 1名
出席報告	ゲスト 1名	ビジター 0名	出席者合計 10名	出席率 90%

札幌ワイズメンズクラブ

2015年11月例会

日時 2015年11月17日(火) 18:30~20:30

会場 北海道YMCA 階 教室

札幌市中央区南11条西11丁目

会費 1,200円

例会 (105教室)

18:00 食事 司会 秋葉 聡志

18:30 開会点鐘 札幌クラブ会長 宮崎 善昭

ワイズソング・ワイズの信条 全員

聖句

会長挨拶 会長 宮崎 善昭

誕生日: 11月16日 柳沼 慈子

結婚記念日 なし

諸報告

YMCA報告 担当主事 佐藤 雅一

18:50 閉会点鐘 会長 宮崎 善昭

501教室へ移動

19:00 劇団四季講演会

司会 中田 千鶴

「劇団四季の方法論とキャッツ」

劇団四季北海道営業部長 渡部 史剛様

他 3名様

19:40 みんなで歌おう

「旅愁」



閉会挨拶 北海道YMCA総主事 秋葉 聡志

何故この聖句を?

中田 靖泰

パウロがエペソの教会を去る時の言葉です。パウロは「このように」と労働で荒れた両手を信者たちに見せます。パウロはテント職人として、単に自分の生活を支えるためだけでなく「共にいた人々」と「弱い者」を助け支えるために働いたのでした。働ける者がしっかり働いて、働くことの出来ない「弱い者」を助け、支え合う。「共に生きる」その生き方を、パウロは自らの実際の生活で現しながら、キリストの福音を宣べ伝えていたのです。現代は旧約の「孤児と寡婦」ばかりでなく、さまざまな弱者で溢れています。11月の強調月間は「ファミリー・ファースト」です。国際協力募金にも惜しみなく捧げようではありませんか。

劇団四季とは?

700名以上の俳優・スタッフにより東京・名古屋・大阪・札幌に設置した専用劇場を中心に年間3,000ステージ超を上演しています。年間観客動員数はリピーターを含めて300万人。1970年代以降、海外ミュージカル作品のロングラン上演を通じて日本にミュージカルを定着させるのに大きな役割を果たしています。



西新宿のテント張りの劇場での『CATS』のロングラン公演を覚えていらっしゃる方も多いと思います。「四季メソッド」発声法や「シアター・イン・シアター方式」や「途中降板」など常に日本演劇界をリードしています。1998年開演の「ライオンキング」は2014年1月10日、公演回数9,000回、観客数909万人を達成しました。この記録は今も更新中です。

札幌クラブ10月例会

日時: 10月20日(火) 16:30~18:30

場所: クラッセホテル札幌 2F会議室

参加者: 秋葉、佐藤、柴田、中田千、中田靖、伏木、宮崎、安田、柳沼

ゲスト: 渡部

ビジター: 義村小夜子 出席合計 10名

9月に北大で能楽博士号を授与されたばかりの張聖珍氏をお招きしてご専門の黒大豆のお話を伺いました。中田会員の友人の農学部先輩によればこの黒大豆は「農業革命」を起こし、10年後にノーベル賞を取るという優れものだそうです。

張博士に敬意を表して「アリラン」を歌い、最後は張白紙のアリラン独唱で締めました。



10月例会 張博士を囲んで

写真左&下: 例会後、席を中田宅に移して「博士号主権祝賀会」を開きました。



左から、柳沼、安田、柴田、宮崎、張、安田元会員



## ★黒大豆の秘密★

新農業研究所主任研究員 農学博士 張聖珍

大豆にはタンパク質、炭水化物、脂  
んな種類のビタミンや機能性成分が  
たくさんある。作物の中では最も多  
くのタンパク質を持っていて大豆を  
利用して作った豆腐や豆だけでも健  
康にいい。知っているように大豆を  
利用して作った食べ物は醤油、味噌  
、納豆、菓子など多くの食品がある  
。食品以外にも飼料や肥料でも使わ  
れており、工業原料としても使用さ  
れている。世界の中に多くの部分で  
広く利用されている。多くの学者た  
ちは豆の原産地を北東アジアに考  
えている。北東アジア地域で大豆を  
栽培して食用に利用したという記録  
は4000年前、中国の記録が最初  
で知られている。

大豆はタンパク質が35~40%、脂肪が15~20%、炭水化物が30%食品としていい栄養分を持っており、このほかにも多くのビタミンと無機物を持っている。このような良い成分は火を通していない状態で食べる場合、ほとんど消化、吸収にならないが、加熱する場合65%が消化吸収される。ここでもっと面白い事実は大豆で作った豆腐では95%が、味噌は80%程度が消化吸収され、生で食べるより発酵や加工して食べるのがもっと体に良いことだ。そして枝豆には成熟した豆にはないビタミンCが存在している。

大豆を発酵や加熱した方が消化しやすくなるのはダイズ種子中には有毒なタンパク質性のプロテアーゼ・インヒビター（トリプシン・インヒビター、セリンプロテアーゼ・インヒビター）やアマラーゼ・インヒビターやレクチンが含まれて消化を阻害するため、加熱してプロテアーゼ・インヒビターやアマラーゼ・インヒビターを変性・失活させて消化吸収効率を上げている。なお、加熱してもプロテアーゼ・インヒビターの失活は十分ではないので、納豆菌などを繁殖させて納豆菌の分泌するプロテアーゼによってダイズ種子中のタンパク質とともにタンパク質性のトリプシン・インヒビターを分解させると、分解されたタンパク質と相まって消化酵素であるトリプシンが正常に機能してタンパク質の消化吸収効率が増大する。

大豆には機能性物質もたくさんあるのにエストロゲン、イソフラボン、オリゴ糖、サポニン、レシチン、トリプシン、アントシアニンなどさまざまな成分があり、この成分はすべての豆に入っている成分で大豆の品種によって入っている量が少しずつ違う。

色んな大豆の機能成分の中で代表的な成分として知らせているイソフラボンは大豆に含まれるゲニステイン、ダイゼイン、グリシテインなどのイソフラボンを大豆イソフラボンと総称され、弱い女性ホルモン作用を示すことから骨粗鬆症や更年期障害の軽減が期待できる。尿の中にでてくるイソフラボンの多い人ほど骨密度が高いことが指摘されている。いる。これらの作用から、大豆製品の中には特定保健用食品に指定されている物もある。骨粗鬆症予防効果、更年期障害の緩和に加えて、抗動脈硬化作用の可能性もある。

また、乳がんや前立腺がん等の予防にも効果がある



ことが、疫学的な調査で明らか  
になってきており、特にイソフラ  
ボン配糖体のゲニステインとい  
う物質に、腫瘍の血管新生を  
抑える効果があり、それにより  
腫瘍の増殖を抑制することが分  
かってきた。

尿の中にでてくるイソフラボ  
ンの多い人ほど骨密度が高いこ  
とが指摘されている。これらの  
作用から、大豆製品の中には特  
定保健用食品に指定されている物もある。骨粗鬆症予  
防効果、更年期障害の緩和に加えて、抗動脈硬化作用  
の可能性もある。

また、乳がんや前立腺がん等の予防にも効果がある  
ことが、疫学的な調査で明らかになってきており、特  
にイソフラボン配糖体のゲニステインという物質に、  
腫瘍の血管新生を抑える効果があり、それにより腫瘍  
の増殖を抑制することがわかってきた。大豆種皮のい  
ろは黄色、緑、黒、赤などの色んな色を持っているが  
中の色は黄色と緑しかない。黒大豆は大豆の種皮が黒  
で中は黄色と緑が存在する。

日本で栽培されている黒大豆の代表的な品種とし  
て、江戸時代から栽培されている大きさが極大に分類  
される兵庫県篠山市付近より選抜育成された「丹波  
黒」、京都府京丹波町の「和知黒」その他の各地域の  
黒豆として、京都府亀岡市・南丹市などの「紫ずきん」、  
岡山県勝英地域の「作州黒」、長野県の「信濃黒」、  
長野・群馬県の「玉大黒」、北海道の「中生光黒」「晩  
生光黒」「いわいくろ」など多数ある。

最近黒千石大豆の機能成分が広く知らせて黒千石  
大豆も栽培してる農家が増えている。  
黒豆で最も多くの含まれている成分はアントシアニン  
だ。このアントシアニンのために黒い色の色を持つこ  
とができる。このアントシアニンは人にとっては、視  
力を良くして血糖を調節するインスリンの分泌を助け  
てくれることが知らせている。そして殺菌効果と老化  
防止の役割をしてくれたそうだ。ご飯を作る時、ご飯  
に黒い豆を入れて食べると大豆に不足した栄養を摂取  
することができ、黒豆のアントシアニンがお米の炭水  
化物による血糖量増加を抑制する良い効果を得ること  
ができる。

また、発育によいアミノ酸が他の大豆に比べてもっ  
とたくさん含まれていると研究されている。豆に良い  
成分と黒豆特有の機能性成分やアミノ酸が他の大豆に  
比べて健康にしてあげる事ができると思う。



写真上中央：  
講演する張博士と  
宮崎会長。

写真左：  
左手前から、義村、  
伏木、秋葉、張。  
右側、宮崎、中田  
千、安田、柳沼

## YMCA ニュース 佐藤 雅一

## YMCA 国際活動報告会

## ① ベトナムボランティアワークの旅20周年記念事業

19963年に始まった「ベトナムボランティアワークの旅」が今年20周年を迎えました。これまでのボランティアワークでは、住宅2棟、幼稚園・小学校の教室19棟を建設してきました。参加者は延べ197名に達しています。これもひとえに、ベトナムボランティアワークの旅をご支援下さった皆様のおかげと感謝申し上げます。是非この機会に、ロック総主事より直接お話を聞き、交流を深めて頂く機会として頂きたくご案内申し上げます。

写真右：ベトナムのお友達ともすっかり仲良くなりました



## 記念講演会

講師：Luu Van Loc さん（ベトナム YMCA 総主事）  
 テーマ：ベトナム社会における YMCA の働き  
 日時：11月21日（土） 13:30-16:30  
 会場：北海道 YMCA（中央区南11条西11丁目）  
 参加費：無料

## 交流会

日時：11月21日（土） 17:00-19:00  
 ＊講演会終了後、同じ会場で行います。  
 会場：北海道 YMCA（中央区南11条西11丁目）  
 参加費：2,000円（食事・飲み物代込み）  
 ＊当日会場で申し受けます。

\*ご出席いただける方は、会場準備の関係上、11月16日（月）までに、電話・FAX・メールにてご連絡くださいようお願い申し上げます。

## ② 第30回ラッコ・マンボウ水泳発表会

11月23日（月・勤労感謝の日）第30回ラッコ・マンボウ水泳発表会が行われます。この発表会は、YMCAの障害児を対象とした水泳クラスに通う子供達が、日頃の練習の成果を発表する場として毎年行われています。選手50名程がエントリーしており、沢山のボランティアリーダーやスタッフの支援と家族の声援を受け、一生懸命泳ぐ子供達に声援をお願いします。

当日のスケジュールは、10時10分開会式、10時20より競技開始、12時20分閉会式です。

## ③ クリスマス祝会

札幌 YMCA おとなのクリスマス&ボランティアリーダー感謝会が12月10日（木）に行われます。毎年札幌ワイズメンズクラブの方々もご出席いただき、ボランティアリーダーを励ましていただいています。今年も是非ご参加をお願いします。

日時 12月10日（木） 18:30-20:20  
 会場 北海道 YMCA  
 内容 1部 クリスマス礼拝 18:30-19:10  
 奨励 下澤 昌さん（日本聖公会聖ミカエル教会牧師）  
 2部 会員の集い 19:20-20:20  
 会費 600円 当日ご持参下さい。  
 申込 12月4日までに YMCA までご連絡下さい。



11月3日、北海道 YMCA は国際協力募金を札幌市の中央4丁目十字街の3か所で行いました。集められた資金は、ベトナム YMCA と共同で行っているメコンデルタ地域農村での幼稚園建設をはじめ、全国の YMCA が協働で取り組んでいる地震や津波などで被災した人々の支援、アフガン難民支援、パレスチナでのオーリーブ植樹活動、東ティモールでの 青少年活動支援などに役立てられています。ロシア、アメリカの青年リーダーたちをチミケップへ招くためにも使われます。目標は200万円です。まだの方は例会で担当主事へどうぞ。 写真上：左から3人目、中田会員です。

左下より続く。

## ④ 国際協力フェスタ

12月5日（土）札幌駅前地下歩行広場・北3条交差点広場で「国際協力フェスタ」が行われ、北海道 YMCA も参加します。

北海道 YMCA では、ベトナムボランティアワークをはじめとする国際協力活動の紹介、ベトナムグッズ・ビーズキーホルダーの販売の他、同盟が作製した日本の YMCA の国際協力事業を紹介したDVDの上映を行います。

国際協力フェスタには、北海道内で活動する NGO が多数参加し、各団体の活動を市民に向けて発信すると共に、国際協力の意義や課題を市民と共に考えていくプログラムが行われます。特に今年は、安保法制に反対する全国市民組織「非戦ネット」の取り組みを紹介するブース・ステージプログラムが行われます。お時間のある方はぜひお越し下さい。

## ワイズの信条

6. 自分を愛するように、隣人を愛そう。
7. 青少年のためにYMCAに尽くそう。
8. 世界的視野をもって、国際親善をはかろう。
9. 義務を果たしてこそ、  
権利が生ずることを悟ろう。
10. 会合には出席第一、  
社会には奉仕第一を旨としよう。