



The Star in the West

東京西ワイズメンズクラブ会報

THE SERVICE CLUB FOR THE YMCA
THEY'S MEN'S CLUB OF TOKYO-NISHI(03)3202-0342
c/o TOKYO YMCA YAMATE CENTER. 2-18-12 NISHIWASEDA, SHINJUKU-KU, TOKYO 169-0051, JAPAN

国際会長主題
アジア会長主題
東日本区理事主題
あずさ部部長主題
東京西クラブ会長主題

“Misson with Faith” 「信念あるミッション」
“Through Love. Service” 「愛をもって奉仕しよう」
「原点に立って、未来へステップ」
「ワイズメンとして一歩前進」
「少しでも前へ進もう そしてあがいてみようこの一年」

2015年7月号

NO 467

物の判断においては子供となつてはいけません。悪事については幼子となり、物の判断については大人になってください。 コリントの信徒への手紙 1-14-20

あがいてみよう、この一年間

会長 大野 貞次

188回WHOウォーキング

神田川シリーズも、今回が最終

回。第1部はお茶ノ水から河口の柳橋まで歩き、第2部は「船から観る東京」クルージングとします。申込みが必要です。

期 日：7月20日(月・海の日)

コース：<第1部>御茶ノ水駅ー湯島聖堂ー神田明神ー万世橋ー柳森神社ー郡代官屋敷跡ー柳橋ー浅草橋駅
<第2部>浅草橋駅ークルージング(神田川・日本橋川・亀島川・東京湾・隅田川・神田川)ー浅草橋駅

集 合：①JR 御茶ノ水駅 東口改札前 9:00

②JR 浅草橋駅 12:00

解 散：①JR 浅草橋駅 12:00

②JR 浅草橋駅 15:00

参加費：①300円

②3,200円(膝弁当付)

問合せ・申し込み先：

090-5761-7455(吉田)

定員45人で締切りです。

2014-2015年度の東京西クラブの会長を引き受けることになり、とまどいながらも、次のような会長主題「少しでも前へ進もう そしてあがいてみようこの一年」を考えました。様々な課題を抱えながらも、プラス思考で、この1年、少しでも前に進むようにしたいと思っています。皆様の協力を願うものです。

I 抱負

東日本区内でも3本の指に入る高齢クラブですので何が出来るか、新しいことにチャレンジする事の難しさを感じています。新しい会員の獲得が出来ればと考えていますが、なかなか？ みんなで考え、あがいてみましましょう。

何より大切なのは今までのクラブの活動を継続して行く事を第1と考えております。

II 年間活動計画

*毎月のクラブ例会(合同例会・納涼例会・クリスマス例会各1

回を含む)を行います。

*毎月の事務会をオープンにします。この会は役員だけのものではなく、会員が集って自由な発言が出来る場としましょう。

*CS活動としてWHO(ウォーキング・ホリデー・オギクボ)を継続開催します。

*東京YMCA国際ホテル専門学校の私費留学生への支援(年1回の奨学金授与)を継続します。

*クラブ創設40周年記念祝会を1年後に迎えるための準備。委員会を設けて準備を進めたいと考えております。楽しい祝会が出来ればよいと思いますね。

*あずさ部の一員として評議会・部会・その他のプログラムにも参加しながら、ぜひこの1年皆さんと共に楽しみ、来年の6月長野で開催される東日本区大会に参加できるよう頑張らしましょう。

クラブ役員

会 長 大野 貞次
副 会 長 高嶋美知子
書 記 篠原 文恵
会 計 石井 元子
担当主事 小畑 貴裕

6月の記録			ニ コ ニ コ	0円	
在籍者数	17人	メ ネット	1人	クラブファンド	951円
(内功労会員)	1人	コ メ ッ ト	0人	ファンド残高	340,319円
例会出席者数	13人	ビ ジ タ ー	0人	ホテ校ファンド	6,900円
メーキャップ	1人	ゲ ス ト	2人	ホテ校残高	13,558円
出席率	88%	出 席 者 合 計	16人	WHO参加者	44人
前月修正	-				

7月キックオフ例会のご案内

今月の強調テーマ：キックオフ・RBM

YMCAサービス・ASF

7月からはワイズメンズクラブの新年度。世界中のクラブが一斉にスタートを切ります。東京西クラブも、大野貞次会長のリーダーシップのもとにキックオフです。どうせなら、笑って楽しく始めようと、前年度、東京たんぼぼクラブ寄席で好評だった六法亭無生さんをお招きします。

ご友人をお誘いください。

日時：7月16日(木)18:45~20:45

会場：東京YMCA山手センター1階101号室
(新宿区西早稲田2-18-12)
TEL03-3202-0321)

会費：1,500円(ゲスト、ビジター、メネット)

担当：A班(石井、木原、篠原、篠原、堀内、山田(紀)、吉田)

HAPPY BIRTHDAY

16日 河原崎和美 30日 山田 紀子

東京西クラブ寄席

落語とおはなし

受付 篠原 文恵
司会 石井 元子
六法亭無生さん

キックオフ例会

開会点鐘
ワイズソング
聖書朗読・感謝
挨拶と紹介
会食
あずさ部長挨拶
ハッピーバースデー
会長報告
諸報告
YMCA報告
スピーチ(ニコニコ)
閉会点鐘

司会 山田 紀子
大野 会長
一 同
山田 紀子
大野 会長
大野 会長
小畑 主事
一 同
大野 会長

40周年記念事業を協議
— 6月事務会報告 —

日時：6月25日

19:00~21:10

場所：荻窪・ピアンタ

出席者：石井、大野、神谷、木原、篠原、鳥越、山田、吉田
年度末の事務会であり、今年度4役と次年度4役も顔を揃えた。

<報告事項>

- ①6月のデータの確認を行った。
②6月の経常会計と今年度経常会計報告案が提示され、承認した。6月のホテル学校支援会計とクラブファン会計が口頭で報告されて承認した。どちらも書類を整えて、監査を受ける。

<協議事項・例会関係>

▲7月例会

「東京西寄席&キックオフ例会」の案が出され承認した。会場は、あんさんぶる荻窪の模様替えのため、東京YMCA山手センターに変更する。

▲8月例会

納涼例会として、担当者が立案する。卓話は行わない。

担当：(B班)神谷、河原崎、高嶋、竹内

<協議事項・例会以外>

- ①ブリテン7月号の編集状況の報告があり、今後の進め方を確認した。
②来年7月に予定するクラブ40周年行事について協議した。6月例会で発言された出席者の意向は次の通りであったと報告された。通常の例会に意義を持たせて拡大した記念祝会3人、スケールアップした記念祝会8人、いずれでも協力する2人、参考意見1。このことを踏まえて話し合った結果、メンバーに共通する危機感を良い方向に向けるために「記念祝会」を行うことにした。
準備委員として、次の人選をおこなった。大野、小畑、神谷、高嶋、鳥越、本川、吉田。その後事務会出席者以外の快諾を得た。7月3日に山手YMCAで第1回会合を行う。
③諸行事の出席者を確認した。
(書記：吉田明弘)

出演者紹介

辰口 秀雄さん

芸名は六法亭無生(ろっぽうてい・ぶしょう)さん。

1944年9月、東京・日本橋生まれ、日本大学法学部出身。学生落語研究界の名門、同大学落語研究会OB。卒業後も落語を続け、2012年には橘ノ園(たちばなのまどか)師匠に師事。

現在は、ビジネスのかたわら、石巻の震災被災地に笑いを届けるなどの活躍をされている。

得意演目は、時そば、八五郎出世、伊木乃取りなど。

会計からのお願い

新年度になりました。上半期の会費を例会に持参か、振り込みでお願いいたします。

振込先：みずほ銀行方南町支店
普通預金 8027928
東京西ワイズメンズクラブ
イシイモトコ



右・WHOのニコライ堂訪問 左・例会での奨学金授与式後、左から神谷会長代行、タパ・マルティマさん、ケーシー・プラティマさん。小畑ホテル専科学校校長



－ 6 月例会報告 －

贈呈式・総会・就任式・懇談

6月18日に6月例会が、久しぶりにあんさんぶる荻窪で開かれました。

今月は盛り沢山のプログラム。まず定例のセレモニーの後、クラブのYMCAサービス、東京YMCA国際ホテル専門学校の学生への奨学金の授与式が行われました。今年度は、北九州YMCA日本語学校で2年間学び、4月に入学したばかりのネパール出身の女性、ケーシー・プラティマさんとタパ・マルティマさんに決まりました。お二人とも将来はネパールでホテルをやりたいとのこと。特にタパさんは、夫をネパールに残しての勉学で、強い意志が感じられ、少しでもお手伝いが出来ることを嬉しく思いました。

ついで、本年度クラブ定期総会が、神谷幸男会長代行の進行によって行われました。今年度の事業報告がなされ、DBC交流優秀賞をはじめ、全部門の達成賞をいただきました。しかし、メンバーの高齢化によって、活動参加に弱体化があり、来年度、クラブ創立40周年を迎えることもあり、一段の会員増強が求められるとのことでした。

役員交代式では、会長大野貞次さん、副会長高嶋美知子さん、書記篠原文恵さん、会計石井元子さんが、それぞれ奉仕されることになりました。大野新会長が会長主題と所信を述べられました。

その後、クラブ40周年記念事業について話し合いがもたれました。まず、吉田明弘委員長から、これまで行った記念祝会、記念例の説明があり、今回はどんな会にしたいか、1人ひとりが意見を述べました。そして、チャーターメンバーが元気なうちに区切りとして、50周年を見据えた40周年記念会をもつことで、全員一致しました。

最後にYMCAから、2018年3月をもって東陽町センターを廃館とし、事業整理を行って、新しい出発をすとの報告がありました。(山田紀子)

出席者：石井、大野、小畑、小山、神谷、河原崎、篠原、高嶋、鳥越、本川、吉田、山田(紀)、山田(利)、<メネット>神谷、<ゲスト>タパ・マルティマ、ケーシー・プラティマ(ホテ校留学生)、<メーキャップ>木原

バチカンからロシア正教まで WHO 6月例会報告

YMCAのプログラムに参加する子どもたちに、リーダーは『どんな天気もよい天気』と教えることがあります。6月27日のウォーキングは雨との予想。ずっと曇ってはいましたが、傘をさすこともなく、梅雨の季節ならではの散策を楽しみました。参加は44人。

今回のコースは、JR中央線であれば、飯田橋から御茶ノ水でしたが、見どころは盛りだくさん。

最初はトッパン印刷博物館。特

別企画の「ヴァチカン教皇庁図書館展」は、他では見る事が出来ず、しかも期間限定ですから、もっとゆっくり観たかった方が多かったでしょう。2月以来、5分刻みのコースタイムを用意していますが、ここで、早くも30分ほどオーバーしました。

コースを変更して、小石川後樂園に入りました。園内をほぼ1周したところで昼食をと考えていましたが、「お昼は“後樂園”」と言ったため、入園するなりベンチに座り、お弁当を広げる人が出てしまい、食事を先にしました。そのために、せっかくの奥深い庭園の風情を見なかった人も多く出て、残念でした。

さらにコースを省略して、本郷給水公園で、区内で発掘された神田上水の石樋の展示を見て、水道博物館で江戸東京の水道の歴史を学びました。

以後仙台堀に沿って東に向かい通称ニコライ堂で、教会員ボランティアの説明を受けて、聖橋前で解散しました。コースタイムは、最初から最後まで狂いっぱなしでしたが、雨にも遭わず、シビックタワー25階から東京の街を遠望するなど、歩き切りました。

(吉田明弘)

参加者は44人。ワイズ関係は、石井・小山・篠原・吉田(東京西)、中澤・藤江(東京たんぼぼ)、浅見・樋口(東京グリーン)、関(所沢)でした。

(吉田明弘)

“厚木”東日本区大会 第2報

地域色を十分に出しながらも、すっきりした大会だった厚木東日本区大会の、前号に続くレポートです。

* * *

東京西クラブの初日の出席者は、石井・大野・河原崎・神谷夫妻・篠原・高嶋・鳥越・本川・吉田の10人でした、みなさん宿泊しないで帰宅して、2日目の出席者は大野・神谷・高嶋・吉田の4人になりました、

礼拝後、10時20分から東日本区アワーⅡ。まず表彰が行われ、当クラブは「地域奉仕事業」ではCS 献金達成賞・FF 献金達成賞、「会員増強事業」ではノンドロップ賞のみ。「国際・交流事業」ではBF・TOF・RBM・YESの4つの献金達成賞を受けました。このことによって、今回新設されたグラندスラム賞を受けました。またDBC 交流優秀賞を受けました。「ユース事業」ではロースター広告協力賞。以上が、わがクラブの1年の活動の結果でした。

理事引き継ぎ式が青木一芳元国際会長の司式で行われ、田中博之理事から新理事渡辺隆さん（甲府）に引き継がれ、役員引き継ぎも行われました。そして渡辺理事の所信表明が「原点に立って、未来へステップ」という主題で力強くなされました。新役員の紹介などが行われ、2015～2016年度の東日本区のスタートが切られました。そして閉会式が行われました。

朝の礼拝で献金と皆さんの心が東日本大震災復興事業のために区に贈呈されました。大会ホストの厚木クラブ堀田哲郎会長の挨拶、YMCAの歌、田中理事からの大会運営に携われた方々への感謝の言葉、そして閉会点鐘によって大会が閉じられました。大会参加者は431人と、盛んな大会でした。（大野貞次）

2014-15年度 クラブ年間活動報告

2014-2015年度の東京西クラブ年間活動報告が、6月例会において、神谷幸男会長代行からなされました。会員には詳細な資料が配られました。一部をまとめて掲載します。

当年度は、木原洗会長のもと、希望をもってスタートしましたが、会長の病気治療のため2月から神谷さんが代行を務めました。

1年間のふりかえりについてはブリテン前月号の「巻頭言」に神谷会長代行が書かれていますので省略します。

1. 今年度の課題

高齢化（特に男性会員）に伴う活動が弱体化しているのが、若年者の加入促進が課題である。今年度も残念ながら達成することが出来なかった。

会員数17人（うち功労会員1人）増減なし。

2. 事業報告

①例会

12回の例会中、納涼例会、クリスマスは会場を変え、東京世田谷クラブとの合同例会はビジターであった。残る9回は、あんさんぶる荻窪（5回）、山手YMCA（4回）を会場とした。

②例会出席者（年間）

会員：147人（平均12）、メネット6人・ビジター・ゲスト43人（平均3人）、出席率（MUを含めて）82%であった。

卓話：12回中3回は卓話はなし、残りは外部講師（5回）、他クラブワイズメン（4回）であった。

③WHO

8月を除き、11回実施した。2014年は、参加者に減少傾向であったが、年が改まり飛躍的に増加した。総参加者数529人（平均48人）。開始以来の累計参加者が3月で5,000人となった。2月から「神田川シリーズ」を行っている。参加者の増加に伴い、これまでのスタッフでは対処できず、他クラ

ブから参加のワイズメンに頼っている。

3. YMCA サービス

①第7回東京YMCA 国際ホテル専門学校留学生（2人）に対し奨学金（10万円）を贈呈した。本年度受給者はネパールからの留学生（ケーシー・プラティマさん、タパ・マルティナさん）であった。

②東京YMCA 夏祭りに参加。高嶋美知子さんが実行委員長。クラブとして長野県栄村の物産販売ブースを出店した。

③東京YMCA チャリティーランを支援した。

④仙台YMCA 主催の被災地小学生の「サッカー交流会&ユースリーダーズ・アクト」にペンタゴンDBCの一員として参加した。4地域の被災地小学生チームに公式ボールと遠征用バッグを贈呈した。

4. 交流活動

①DBC 大阪西クラブ主催の「スプリングフェスタ」に参加した。

②西日本区大会に参加し、大会後のペンタゴンDBCの集いに参加した。

③東京世田谷クラブと合同例会を行った。

5. あずさ部関係

2014-15年度第1回あずさ部評議会「ともしび評議会」のホストクラブを務めた。

6. 東日本区表彰

東日本区大会において下記の表彰を受けた。

CS 献金達成賞

ASF 献金達成賞

FF 献金達成賞

BF 献金達成賞

RBM 献金達成賞

YES 献金達成賞

（上記すべてに目標達成のクラブ）

グラントスラム賞

（1年間退会者のなかったクラブ）

ノンドロップ賞

DBC 交流優秀賞

ロースター広告達成賞

☆☆ インタビュー ☆☆ 望月勉さんに聴く

* * *

望月勉さん(富士五湖)は、2014-15年度のあずさ部長、6月で任期が終わりました。



—あずさ部長、お疲れさまでした。望月さんは、富士山の山小屋の支配人。任期の終わった翌日が、富士山の山開きですね。

「登山者は7月1日が山開きですが、私のいる八合目の山小屋は6月24日に小屋を開ける準備をしました。6月初めに屋根から水を5か所のタンクにとる樋をつけるため、3~4人で登ります」
—9月末まで、山におられるわけですか。

「ええ。普段は富士吉田市内で建築業をしています。夏の間も用事があれば下ります。日帰りすることもありますよ。祖父の代から、建築業を営みながら、夏は山に入っていました」

—一家業を継ぐということはよくありますが、2つの仕事を世襲するというのは珍しいですね。子どもの時から、山小屋で働こうと考えていたのですか。

「考えていたわけではありませんが、子どもの頃から連れられて山にいましたから、自然にそうになりました」

—富士山の山小屋は、市内の御師の宿が経営しているのですか。

「御師が経営者の小屋は1軒もありません。農業や自営業の方が多いですね」

—山での望月さんの1日は、どういう風に始まるのですか。

「宿泊客は200人くらいです

が、朝6時に起きると、宿泊客は早立ちして頂上を目指しますから、ごったがえしています。これに朝食を出して、お弁当を持たせて、見送ることから始まります。夜も登ってきますから早番の従業員の勤務は午前1時半から始まります。小屋は夜11時に寝るまで対応に追われます」

—パートナーの喜代子さんは、山ではどんな役割を。

「主に、200人の宿泊客の夕食、朝食の準備、従業員の世話をしています」

—食材などは、どうやって運び上げるのですか。

「ブルドーザーで須走口5合目から登ります。私が8歳の時まで人力で担ぎあげていました」
—富士山は遠くから見ると美しいと言われますが、生活してみるといかがですか。

「それは美しいですよ。特にご来光や影富士、夜景などは、何度見ても、息をのみます」
—当然、危険もありますね。

「台風の時に屋外の作業で吹き飛ばされそうになったことがあります。カミナリが一番怖いですよ。雷雲がなくても突然雷が落ちることがあります。稲妻は眼下に走りますが、小屋に落ちる時は上からです。電気機器は全部やられます」

—山の暮らしと、町中の暮らしとをどのように切り替えられるのですか。

「これも意識したことはありませんね。自然体です」

—富士山が世界文化遺産になって、何か変わりましたか。

「やはり外国人登山者が増えました。しかし全体では減っています」

—ところで、望月さんは、ワイズやYMCAとは。

「どちらも、まったく知りませんでした」

—誰になんと言われて誘われたのですか。

「東京の建築会社で働いていた時に一緒だったことのある、現在の区ヒトリアンの仙洞田安宏さん(甲府)に富士五湖クラブを設立する時に、誘われました。『今日、為になる集まりがあるから出席してください』と」

—そして、二代目の会長に。

「チャーターナイト後に、初代会長が退会したので、何も知らない私が会長になりました」

—富士五湖クラブのフライング・ディスク大会が軌道にのっていますね。

「クラブ発足以来、さまざまな地域サービスを試みましたが、2010年からフライングディスク大会を始めました。これは、柔らかいディスクを7m先の的へ投げ入れる競技です。障害を持った人たちが対象です。富士五湖クラブが単独で開催しています。おかげさまで、多くのワイズメンに支えられ、今回は5回目でした。地域で知られるようになってきました」

—あずさ部長をやられて、感じられたことは。

「1年間やってこれたのも、部書記の原俊彦さんはじめ、何人もの人に支えられてきたからだと思っています」

—一部長としてのクラブ訪問は、いつも喜代子さんのクルマですね。幼馴染ですか。

「父親同士が同級生なので昔から知っていました。学年も1級上なので勉強も教えてもらいました。車も大型免許を持っていて、マイクロバスやダンプも運転します」

—ワイズに入会して良かったと思うことは、どんなことですか。

「やはり大勢のワイズメンと知り合いになれたことです」

—ありがとうございました。

「こちらこそ、ありがとうございました。ワイズのみなさんも、ぜひ一度登山してみませんか」

(吉田 明弘)

こむら返りの「こむら」とは、ふくらはぎのことで、そのふくらはぎの筋肉が何らかの異常で意思とは関係なく収縮して起きることを言います。

運動時にもなりやすいのですが、中高年を過ぎると夜中に寝床で悩まされることがあります。これは脱水や老化、極度の緊張などが原因とされています。またカリウムなどの電解質のバランスが崩れている時に起きやすいと飯野靖彦先生は言います。

電解質は細胞の働きを調整する役割があり、電解質の変化で筋肉を伸ばしたり縮めたりしていますが、水分や電解質が不足してバランスが崩れると、意思とは関係なく筋肉が縮んでしまうようです。

寝ている時は長時間にわたって水分や電解質の補給をしないため、こむら返りになりやすい。中高年の人は老化の影響が加わるほか、夜中にトイレに行くのを避けるため、寝る前の水分補給が不十分になってこむら返りを起こしやすいと言います。

運動時に起きるこむら返りは、汗をかくことによる脱水のほか、試合など極度の緊張状態が影響します。さらに冷たいプールに入った時は知覚が鈍くなり、筋肉の収縮にブレーキが効かなくなります。

休まず、楽しく、頑張らず！

こおちゃんの *Wellness*

「こむら返り」と水分補給

《319》 堀内 浩二

暑さで汗をかくとき、体内の水分や電解質が失われる夏場は、こむら返りが増える季節といえます。こむら返りの予防法は何よりも水分補給ですが、水を飲むだけでは不十分で、電解質を含むスポーツドリンクやジュースが良い。夜中のこむら返りが気になる人は、寝る前にコップ1杯のスポーツドリンクを飲むことを飯島先生は薦めています。

こむら返りになってしまった場合の対処法は、こむら返りになった足を伸ばして、左足なら左手で、つま先を持って体のほうに引きつける。さらに右手でふくらはぎの筋肉をほぐす。

高齢者の場合、痛みが残ることもあります。こむら返りが糖尿病の初期症状として現れることが分かりました。最も栄養が届きにくい足に影響が出てくるので、医師に相談されると良いでしょう。

(※ スポーツ活動中の水分補給では、意図的に水を飲もうと努力するのではなく、喉の渇きにに応じてごく自然に飲めばいいという原初的な方法がいいというのが、現在の科学がたどり着いた結論ではないかということです。鳥越成代)

ロボットに触る（東日本区大会）



「厚木」東日本区大会でよかったことを聞くと、「白龍太鼓と舞」「中学生の吹奏楽演奏」「ワイズ

熱い想いや発言、そして失敗も、しばらくは私たちのものでしょう。（吉田明弘）

編集後記

今月号も、先月号に続き、「懐かし・こおちゃんの Wellness」となりました。

これまででは、例会が終わると、翌月号の原稿が、専用の原稿用紙にきちっと書かれて届いていました。それで、ブリテンエディターが「そろそろ来月号にとりかかるか」と腰を上げていたのです。

堀内さんは、2012年の秋に手術をされ、退院後、おもわしくなく、例会で姿を見ることはできませんでした。それでも原稿はこれまでどおり、きちんと送っていたでいていました。

ここへ来て、遅れ気味になってきました。電話の声はお元気ですが、取材しないと書けないわけです。気がつきませんでした。1983年2月号のNo.1以来、毎月毎月、大変なご苦勞をされていたわけです。（AY）