



# 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

“Our Future Begins Today” 「私たちの未来は、今日より始まる」  
“Respect Y's Movement” 「ワイズ運動を尊重しよう」  
「明日に向かって、今日動こう」  
「あずさ部は賜物の宝庫。もっと活かそうぜ！」  
「楽しい例会を」

### 2016年9月号

NO 481



イエスはお答えになった。「第一の掟は、これである。『イスラエルよ、聞け、わたしたちの神である主は、唯一の主である。心を尽くし、精神を尽くし、思いを尽くし、力を尽くして、あなたの神である主を愛しなさい。第二の掟は、これである。『隣人を自分のように愛しなさい。』この二つにまさる掟はほかにない。」  
新約聖書マルコによる福音書12章29～31節

### ワイズが目指すもの

ワイズメンズ運動は現在世界的にも伸び悩んでいます。それは質的にも量的にも言えることではないでしょうか。それを打開するために、1つにはユースへの期待ともう1つには会員増強でしょう。今月の強調テーマは「ユース」です。高齢者の多い我がクラブにあっては「ユース」に戸惑いを感じるのは私だけでしょうか。

最近、今年の6月18日に開催された「第5回 OPEN FORUM “Y”」の報告書を目にしました。このフォーラムは「忘れません：震災被災者・難民・子どもの貧困」をテーマに「現場」を考えるプログラムで、今の若者がインターネット情報だけで現場を判断してもらいたくないということで開かれたと実行委員長の浅羽俊一郎さん（2015-2016年度ユース事業主任）は報告書の冒頭に書いておられます。

このプログラムは、全世代が考えなければならぬテーマですが、特に将来が期待されるユース

が多く参加したこのフォーラムは素晴らしいと思いました。私たちが求める「質」とはこういうことではないでしょうか。

すべての人びとが生涯を通して全人的に成長することを願い、すべての命をかけたがえのないものとして守り育てることを目指している YMCA と、協働するワイズメンズクラブのセールスポイントを前面に打ち出して会員増強を図りたいところですが、他のセールスポイントと組み合わせることが求められるのかもしれない。抽象的な理念を、WHO、東京 YMCA 国際ホテル学校私費留学生支援等の CS、YMCA サービス等において、できればクラブメンバーの衆知を集めて新たなプログラムを加えて、具体的な活動によって具現化したいと思います。

さて、クラブとして、「時と財（たから）と力とをささげて」（日本基督教団の生活綱領の文言）、できることを模索し実施したいと思います。（神谷幸男）

### WHO、暑さを避けて水族館

9月は残暑が厳しいので、今年から涼を楽しみながら、軽いウォーキングにしました。天空のオアシス、サンシャイン水族館と、立教大学の英国式キャンパスを中心としたコースです。

期 日：9月24日（第4土曜日）

コース：JR 池袋駅－旧豊島師範跡－成蹊学園発祥の地－立教大学キャンパス－江戸川乱歩記念館前－東口・四面塔－サンシャイン水族館－JR 池袋駅

集 合：JR 池袋駅西口を出て、東京芸術劇場前

9：40

解 散：JR 池袋駅 14：30頃

参加費：300円（交通費・施設利用料は各自負担）

水族館入場料 1,700円

携行品：飲物、雨具、敷物

昼 食：立教大学第一食堂または構内ベンチ

### クラブ役員

会 長 高嶋美知子  
副 会 長 篠原 文恵  
書 記 本川 悦子  
会 計 石井 元子  
担当主事 宮崎 純

8月の記録				ニコニコ	0円
在籍者数	18人	メネット	1人	クラブファンド	1円
(内功労会員)	1人				
出席者数	10人	コメント	0人	ファンド残高	150,820円
メーキャップ	1人	ビジター	2人	ホテ校ファンド	7,015円
出席率	65%	ゲスト	0人	ホテ校残高	31,823円
前月修正	－	出席者合計	13人	WHO参加者	－人

## 9月例会のご案内

## 今月の強調テーマ： ユース

酷暑と台風に悩まされた今夏から逃がれ、すがすがしい秋晴れのもと、赤とんぼが舞う季節を楽しむ頃となりました。

9月例会は、知っているようで実は知らないことの多いYMCAについて学びたいと思います。そして会員増強に繋げて参りましょう。

お知り合い、友人を誘ってご出席ください。

日時：9月15日(木) 18:45~21:00

会場：「あんさんぶる荻窪」4F 第2教室

(杉並区荻窪 5-15-13 TEL/03-3398-3191)

会費：1,500円(ゲスト、ビジター、メネット)

担当：B班(石井、神谷、河原崎、竹内、宮崎)

## HAPPY BIRTHDAY

5日 庄野 久男

23日 本川 悦子

25日 高嶋 君弘

受付 河原崎和美

司会 神谷 幸男

開会点鐘

高嶋 会長

ワイズソング

一 同

聖書朗読・感謝

司会者

挨拶と紹介

高嶋 会長

会食

一 同

卓話 「私とYMCA」

東京YMCA副総主事 菅谷 淳さん

ワイズ報告

高嶋会長他

YMCA報告

宮崎 主事

スピーチ(ニコニコ)

一 同

閉会点鐘

高嶋 会長

## - 8月第2(事務)例会 -

日時：8月25日(木)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

第1会議室

出席者：石井、大野、神谷、篠原、高嶋、本川、山田(利)、吉田

<報告事項>

①8月のデータを確認した

②8月の経常会計を承認した

③会員の近況が報告された

④40周年記念祝会(事業)修正会計報告がされた

<協議事項・例会関係>

## ▲9月第2例会

日時：9月22日(木)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

第1会議室

## ▲10月例会

日時：10月20日(木)

18:45~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 4F

第2教室

卓話：「オーケストラおもしろ、おかし裏話」

山下進三さん(日本フィルハーモニー交響楽団元ビオラ奏者)

担当：C班(山田利、大野、

片平、小山、本川)

<協議事項・例会以外>

①40周年記念祝会(事業)修正会計報告を一部様式を変更して承認した。不足金は、クラブファンドから補てんすることにした。

②アジア太平洋地域選出国際議員候補者選出について、東日本区の適材の推薦を決めた。

③あずさ部長から提案のあった部役員の補助金の見直しについて、話し合った。

④区から提案のあった東日本区の定款見直しなどについて、とりあえず、各自条文の変更点を読み込むことにした。

⑤メンバーのクラブ訪問報告

○甲府21クラブ納涼例会：神谷、神谷M、高嶋、吉田が出席した。

○ユースリーダーズフォーラム：大野、高嶋が出席した。

⑥休会者の会費について協議したが、決定しなかった。

(書記・本川悦子)

## 卓話者紹介

菅谷 淳(すがや・じゅん)さん

洋食器で有名な新潟県燕市で1961年2月14日に生まれました。

大学で経済を学び証券会社に就職しましたが、厳しいノルマに耐えきれず転職を決意。友人に相談したらYMCAを紹介されました。東京では15年間専門学校の運営に携わり、会員活動との接点はほとんどありませんでした。

その後、とちぎYMCAに9年間出向しましたので東京のワイズメンズクラブの皆様はほとんど私のことを知らないのではないかと思います。

2010年に、とちぎYMCAから帰任して以来、東陽町の本部で働いています。

サラリーマンのつもりで働いていた専門学校から、典型的な会員主導によるとちぎに移って私のYMCAに対する価値観は一変しました。このあたりのところをお話しさせていただきます。また東京YMCAの近況についてもお話しさせていただきます。

## － 8 月納涼例会報告－

8 月は納涼例会です。レストランが会場なので、通常の例会とは雰囲気が変わります。

卓話ではなく、参加の皆さんに最近感じていること、はまっていることなど自由に語っていただきました。何しろリオ五輪の最中でしたし、その前に都知事選、そしてその前が我がクラブの創立 40 周年例会・祝会がありました。話題には事欠かない時でした。

また、第 72 回ワイズメンズ国際大会が 8 月 4 日から 7 日まで台北市で開かれ、当クラブは神谷幸男さんが参加されておりましたので、まず神谷さんに会の報告をしていただきました。

当日のビジターで、国際大会で大会実行委員長を務められました元国際会長の藤井寛敏さん（東京江東）も、その会議での様子等、具体的にお話し下さり、大変面白く拝聴しました。

また、もう 1 人のビジターの田上正さん（熊本むさし）に、熊本地震のその後について伺いました。地元ではまだまだ大変な状況で、Y や Ys の皆さんが頑張っていて復興作業をなさっていらっしゃるそうです。

実は藤井さんも田上さんも、それぞれ台湾や熊本から帰られたばかり、お疲れのところ、ご参加下さいました。本当に感謝です。

久しぶりに仲間の面白い話も沢山伺えました。よもやま話の中で、皆さんの質問攻めにあっていたのは I さんの「趣味は整理、整頓」という話。極意は捨てること。実は、私はそのお宅に伺わせていただいております。以来 1 年以上、帰宅する度に、自己嫌悪に陥っております。（鳥越成代）

出席者：石井・大野・神谷・河原崎・小山・篠原・高嶋・鳥越・本川・吉田、<メネット>神谷、<ビジター>藤井寛敏さん（東京江東）、田上正さん（熊本むさし）、<MU>宮崎（YMCA 業務）



台北 EXPO Hall での IPE ナイト風景

### 第 72 回国際大会参加記

第 72 回国際大会は台湾・台北市にて 8 月 4 日（木）13:00～7 日（日）12:30 に開催されました。大会テーマは、「LIVING IN HARMONY（和諧共生 創新未来）」。

第 1 日 Opening Ceremony, Keynote Speech, IPIP Night

第 2 日 ISG（国際書記長）Report, Y's Men Forums, Area Meeting（以上まで会場は圓山ホテル）

（以降の会場は EXPO Dome Hall IPE Night）

第 3 日 Report from Y's Men Forums, IBC Signing Ceremony, Half Day Tours, IP Night(Dress Code:Formal)

第 4 日 Sundry Service, Overview & Report from IYC 2016, Promotion of IC 2016, Closing Ceremony

私は、Y's Men Forums では「Partnership with YMCA」に参加した。参加者約 50 人が 10 人位のグループによって話し合われた。古くて新しいこの課題について熱心に討議されました。Half Day Tours には 3 つの寺院を巡るツアーに参加しました。

今大会に参加して一番嬉しかったことは、病いを得て暫く休んでおられた台北セントラルクラブの David Hsiao さん夫妻に 10 年以上になるでしょうか、久しぶりにお会いできたことでした。

大会前の 8 月 3 日の午後と 4 日

の午前中に加藤重雄さん（仙台青葉城クラブ）と現地のガイドの案内で、九份観光、テレサ・テンのお墓（公園になっている）、波の浸食によってできた様々な形の岩が見ものの野柳地質公園を観光し、大繁盛のお店「鼎泰豊」で小籠包の昼食を楽しんできました。大会後にはレストラン「海霸王餐庁」で台北セントラルクラブの IBC ナイトに参加しました。

同クラブは約 14 の IBC がありますが、集まったのは香港とタイのあるクラブのそれぞれ 10 人位と大阪土佐堀クラブ 2 人、東京西クラブ 1 人他総勢約 40 人の IBC ナイトでした。8 月生まれの私と香港、タイの女性メンバー 5 人の誕生日を祝っていただきました。また東京西クラブから、お菓子をプレゼントしました。私には Mark Lin（マーシャルを務めた）より大会で使用したマーシャルハット（カウボーイハットの形の）をプレゼントされました。

台北 YMCA ホテルに一泊し、翌日の午前中、Austin さんに新北投の町を案内していただきました。月曜日でしたので、温泉博物館が休館で見学できなかったのが残念でしたが、この街の散策を楽しみました。また別の温泉場で Austin さんと裸の付き合いをしてきました。ここで昼食をご馳走になり、空港まで送っていただき 16:00 発の便で帰路につきました。楽しい 6 日間でした。

（神谷幸男）



タブレット片手に挨拶するMs Joan Wilson 国際会長



久しぶりにお会いしたDavid Hsiaoさん



Austin Linさん（台北セントラル）  
温泉を楽しんだ後で（IBCナイトの翌日に新北投にて）



今年入会した新人も国際大会に出席して海外の仲間たちと交流を深めました



観光客のいる中で熱心に読経する信者たち  
（半日エクスカージョンにて）

**おすすめワイズ行事**

ワイズ、YMCAの集会・行事に奮って参加しましょう。

▲第30回チャリティーラン

日時：9月22日(木・祝)  
10:00頃会場へ

場所：都立木場公園

▲富士五湖クラブ富士山例会

日時：9月24日(土)～25日(日)  
場所：富士五合目佐藤小屋

▲東京YMCA 午餐会

日時：9月28日(水)  
12:00～13:30

場所：東京大学YMCA

▲熊本大地震のためのマラソンチャリティーコンサート

9/09(金) 東京山手センター  
9/10(土) 日本基督教団 久我山教会  
9/17(土) 東京山手センター  
9/24(土) 日本基督教団 久我山教会

問合せ・申込：東京YMCA本部事務局

▲あずさ部会

日時：10月22日(土)  
13:30～16:30

場所：在日本韓国YMCA  
アジア青少年センター

▲大阪西クラブ30周年記念例会

日時：11月20日(日)  
12:00～

場所：ホテルクライTON新大阪

**40周年記念行事後日談**

IBC オースチン・リンさんがEFに寄付。

IBC 台北セントラルクラブのマリン・オースチン・リンさん夫妻が、東京西クラブの創立40周年記念式典、祝会、IBCナイト、富士山周辺への小旅行、故石井一也さんの墓参に参加した記念と感謝を込めてEF(Endowment Fund)にUS\$125寄付し、Golden Bookに収録された、とのお知らせを受けました。



東京西クラブ40周年記念行事を記したGolden Book

## ☆☆ インタビュー ☆☆ 伊藤 幾夫さんに聴く

\* \* \*

伊藤幾夫さんは、7月17日に国際協会に新加盟した、東京多摩みなみクラブにチャーターメンバーとして、東京コスモスクラブにから移籍されました。



—新クラブの誕生、おめでとうございます。

「ありがとうございます」

—伊藤さんは、東京クラブにもおられたそうですね。

「はい、1988年に入会しました」  
—どのような動機だったのですか。

「入会は38歳のときです。以前からYMCA 東山荘が行う5泊6日の年末年始パーティーに参加していて、東京クラブのメンバーの方と知り合いました。特に鶴見典男さんのご長男に似ているということで、よく間違えられました。そんなこともあり、東京クラブの方と親しくなりました」

—それから東京コスモスクラブへ転会された。

「いえ、その前に東京まちだクラブにチャーターメンバーとして移籍しました。1990年に町田YMCAが開設され、新クラブを作ろうということで、声がかかりました。初代会長を担いました。それから5年後に、町田YMCAが玉川学園に拠点を移すということで、玉川学園に新クラブを作る準備に関わりました。それが東京コスモスクラブです。ここでも初代会長でした」

—そして今度は、東京多摩みなみクラブですね。伊藤さんって、一見、1か所にずっといる永年勤続タイプに見えますが。

「“なりゆき”といたしますか、

新クラブ作りに、タイミングが合ってしまうというか」

—東京クラブと町田の2クラブは、相当違うものですか。

「まったく違いますね。東京クラブは別格だと思います。日本の古参3クラブ(大阪、横浜、東京)はさすがだと思いますね。85年の伝統は大きいです」

—新クラブも、そのような流れを継ぐのでしょうか。

「ワイズの基本的な部分は継承されるべきだと思いますが、活動はまったく異なるべきだと思いますね。クラブの独自性というか、ローカル性を強調した方がよいと思います。それぞれの地域地域のニーズに合った活動を展開することがとても大切なことだと思います」

—数学の先生をされています。

「はい、41年間、神奈川県公立高校に勤務していました。今は東京YMCA 高等学院で学習ボランティアをしています」

—今、先生方の勤務は厳しく、学校は“ブラック企業”だという表現も目にしましたが。

「まさに、カギカッコつきですが、“ブラック企業”だと思います(笑)。それは、勤務時間があって無きがごとしいと思いますか、まさに、YMCAのスタッフとよく似たところがあると思います。土日祝日なしの長時間勤務、残業手当なし。好きでないとやってられないというか、仕事に魅力を感じるから、やっつけられるのでしょうかね」

—そんな中で、どうやって、ワイズやYMCAで活動する時間を生み出されるのですか。

「時間の使い方というか、考え方だと思います。ワイズやYMCAとの関わりは、自分自身の学び(研修)の場だと思います。なので、どんなに忙しくても、時間を作って関わられるでしょう」

—こどもの頃から先生になりたいと思いを持っておられたので

すか。

「いいえ。大学4年の就活のときまでは、教師という職業は頭の中にはありませんでした。その頃、現在の妻と付き合っていて、『あなたは教師に向いている』と言われた一言で決まりました(笑)」

—教師一筋ですよ。

「ええ。すっかりはまってしまいました」

—区のLT(リーダーシップトレーニング)委員長をされていますが、ワイズにおけるリーダーシップの要諦は何なんでしょうか。

「東京クラブ在籍のとき、ワイズの先輩からよく「ワイズは断ってはいけない」と言われました。そういうものかと、いままでワイズライフを楽しんできました。そしたらいつの間にかLT委員長になっていました(笑)」

—以前、伊藤さんの実家で、ワイズメンが集まってバーベキューをやられていたことがあります。皆で集まることは好きですか。

「“人が楽しいと自分も楽しい”という思いは強いですね。なので、どうしたら楽しんでもらえるかをいろいろ考えますね」

—趣味は。

「ギター、歌を歌うこと。映画も好きです」

—新しいクラブでの夢を教えてください。

「YMCAがあるところにワイズを作るというのが、一般的な新クラブ設立のきっかけだと思いますが、YMCAがある無しに関わらず、新クラブの設立は可能だと思います。”YMCA活動はムーブメント”、つまり、YMCAが無くてもYMCA活動は展開できるということを町田で学びました。多摩の地でYMCA活動を展開し、その結果として、『東京YMCA多摩センター』ができたらいいなあと思っています」

—お忙しいところありがとうございます(吉田明弘)

## (A) 高齢者の日常の過ごし方

「貝原益軒の養生訓」に、「老人の養生」がある。心を静め、用事を少なくし、人との交わりもまれにすることが老人の気を養う道である。時間を惜しみ、心静かにゆったりと余日を楽しみ、怒りなく、欲少なく、残されている体を養うべきである。遠くまで歩いたり、足早に歩いたりしてはいけない。重いものを持ち上げてはいけない。すべて気を減らさず、気を惜しむためである。

時には外へ出て自然を愛でよ。肉は少なめに1種類に、朝夕の食事は、よく調理された消化の良いものを少しだけ食べるが良い。(当時は朝夕2食の時代だった) 間食をしてはならない。食後は300歩、時々5～600mの歩行が良い。

老人は常にあぐらをかき、背もたれを後ろに置き、寄りかかって坐っていないさい。横になって寝そべるのを好んではならない。天

気の悪い時は外に出てはいけない。

以上は、すべて現代人にも、ほぼ適用されるべき養生法である。他に、朝は早起きし、夜は11時までに就寝。寒さ暑さには殊更留意し衣類を調節。洗髪、口濯ぎ、洗眼のすすめなど細部にわたるアドバイスがある。

「平成の養生訓」としては：

- (1) 今日では、気を養うという発想はなく、認知症の予防として積極的に他人と交わり、会話を楽しむことが勧められている。
- (2) 自然に接し、ペットにも愛情を持って接することが勧められる。
- (3) 魚や肉は週3～4回交互に、3度の食事において摂取し、間食はしない。
- (4) 睡眠は男女とも6～7時間の人が最も長生きで、8時間以上や、6時間以下でも寿命は短いとの研究報告がある。昼寝は20～30分程度は勧められる。

(5) 入浴は、38～39度以下のぬるめで入り、上がる前に40度位にすると良い。長湯は良くない。脱衣所は暖かくして、入浴後は冷やしてはいけない。

(6) 空腹時を避け、ウォーキング1日3,000歩を週4回勧める。更に朝夕の筋トレ・ストレッチ体操を、筋肉や関節の老化防止のために続けるのがよい。

(7) 敬老精神が豊かだった徳川時代と違い、現代は同居の家族も少なく、老人自ら最低限の世間の義理も果たし、家事も分担しなければならない。出来ることは進んで行い、自立が求められる。健康状態により無理せず社会や家事に加わるのが、長寿への道である。因に百寿者研究者の間では、65歳～74歳を前期高齢者とし、75歳～84歳を後期高齢者、85歳～99歳を超高齢者、100歳～104歳を百寿者、105歳以上を超百寿者と分類されている。

## 曾祖母から繋がる振り袖—四世代を超えて— 河原崎和美

もう母が亡くなって15年になるでしょうか。父とはお別れして20年以上です。

私は一人っ子です。父はとても大らかで優しい人でした。反面、母はとにかく厳しく、いつも料理の手伝いばかりさせられていたことが思い出されます。失敗するところびどく叱られ、あまり良い思い出がありません。

結婚して授かった娘2人のことを両親はとても可愛がってくれました。そして、娘が産んだ曾孫を見ることが出来たのはとても幸せだったと思います。その曾孫が来年成人式を迎えます。正直、今時の成人式なので振り袖はレンタルで済ますのだろうな、くらいに軽く考えていました。

母が誂えてくれた振り袖は、娘

2人が着ましたが、全く着物に興味のない私は、下の娘が着たのを最後にタンスから出してさえもいませんでした。

しかし、娘は「おばあちゃんが作ってくれた振り袖を着せたい」と言うし、孫娘も「ママ達が着た振り袖を着たいの」と言うので思い切って出してみると、虫ひとつ付いておらず30年前の綺麗な状態のままでした。

孫娘も「レトロで良いわ。すてき！」と喜んでくれ、早速帯や長襦袢を用意すると、何と長襦袢に新しい半衿が付いているではありませんか。私がそういった事を全く出来ないことを母は知っていたのです。そして、もう誰も着ないかも知れない長襦袢に半衿を付けて用意してしてくれたの

です。その半衿を見たとき、母の優しさ、温かさを感じました。母は厳しいだけでなく優しくかったのだと、今さらながら気づきました。

「来年の成人式、あなたの誂えてくれた振り袖をあなたの曾孫が着ます。写真を撮って、長女、次女、孫娘(母からは、孫娘2人と曾孫)の3人の写真を仏前に並べてみましょう。きっと喜んでくださいますね。」

## 編集後記

9月号も発行が若干遅れ気味になってしまいました、執筆していただいた方々に感謝します。

シリーズもの「平成の養生訓」や、「曾祖母から繋がる振り袖」はブリテンの品格、香気を高めてくれます。秋に向かってワイズライフを楽しみましょう。(SK)