



# 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

“Let Us Walk in the Light-Together” 「ともに、光の中を歩もう」  
“Respect Y's Movement” 「ワイズ運動を尊重しよう」  
「広げよう ワイズの仲間」  
「継続は力なり・一歩でも前に・そしてあがこう」  
「休まず たのしく 元気よく」

2018年1月号  
NO 497

私は、その方を見ると、その足もとに倒れて、死んだようになった。すると、その方は右手を私の上に置いて言われた。「恐れるな。わたしは最初の者にして最後の者、また生きている者である。一度は死んだが、見よ、世々限りなく生きて、死と陰府の鍵を持っている。」

ヨハネ黙示録1章17・18節

### 新しい年に向けて

本川悦子

### 新春。はなやぐ川越散歩

#### WHOウォーキングのご案内



川越も人気スポット・蔵の町

小江戸・川越は、人気の日帰り観光地です。東叡山といわれる喜多院、蔵町を軸に時の鐘、菓子屋横丁、川越城本丸御殿、川越まつり会館など、川越 Old&New を楽しめます。川越クラブ例会日です。  
期 日：1月27日（第4土曜日）  
集 合：JR 川越駅改札前 9：40  
解 散：西武新宿線・本川越駅 15：00  
参加費：300円、交通費は個人負担）初参加の方は別に名札代として200円

2017-2018 年度が半分過ぎました。マラソンにたとえれば中間地点を回ったところ、まだまだガンバレ、ガンバレです。

去年は、10月のあずさ部会の開催にクラブ一丸となって大野貞次あずさ部長を応援しました。会場は古くて新しい街、神楽坂の日本出版クラブ会館で行いました。大勢のワイズメン、ゲストの皆様、あいにくの雨の中、ありがとうございました。

そして8月に新しい仲間が増えました。京都 YMCA 総主事から日本 YMCA 同盟総主事に就任された神崎清一さんが私たちの東京西クラブに入会してくださいました。

また連絡が途絶えていた功労会員の庄野久男さんと連絡が取れ 99歳になられてお元気でおられることがわかりました。嬉しい

ことです。庄野さんは例会には出られないけれど、いつまでも仲間でありたいと希望されました。

さて、今年新しい仲間を増やそう！ 会員増強に向けて、クラブ全員で取り組まなければなりません。私たち東京西クラブは今年度の主題どおり「休まず たのしく 元気よく」活動しており、このパワーを外に伝えるためにはどうすればよいか、が課題です。

できるだけ話し合いの機会をもち、いろいろな意見を出し合いながら方向を探っていきたいと思います。

そして“入会しませんか”から“是非入会させてください”と言われるクラブ作りを目指していきたいと思っています。

#### クラブ役員

会 長 本川 悦子  
副 会 長 石井 元子  
書 記 篠原 文恵  
会 計 村野 絢子  
担当主事 宮崎 純

| 12月の記録                 |           | ニコニコ    | 0円       |
|------------------------|-----------|---------|----------|
| 在籍者数 16人<br>(内功労会員) 1人 | メネット 0人   | クラブファンド | 0円       |
| 出席者数 14人               | コメント 0人   | ファンド残高  | 193,065円 |
| メーキャップ 1人              | ビジター 2人   | ホテ校ファンド | 15,000円  |
| 出席率 93%                | ゲスト 0人    | ホテ校残高   | 59,622円  |
| 前月修正 92%               | 出席者合計 16人 | WHO参加者  | 29人      |

## 1月例会のご案内

## 今月の強調テーマ：IBC/DBC

日本初の世界文化遺産に登録された国宝、姫路城の天守の修理は、2009年秋から5年半を要しました。工事を行った鹿島建設OBである藤森繁太郎さんから、築城から400年以上経て、白鷺城とうたわれ、国宝8棟を擁する姫路城の魅力と、高さ約31mの天守の“平成の大修理”についてビデオ映写を含めて卓話いただきます。質問大歓迎です。

知人、友人もお誘いください。

日時：1月18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：A班(高嶋、竹内、鳥越、吉田)

## HAPPY BIRTHDAY

1日 石井 信雄 15日 小山多喜子

19日 石井 元子

受付 鳥越 成代  
司会 高嶋美知子

開会点鐘 会長 本川 悦子  
ワイズソング 一 同  
聖書朗読・感謝 竹内 隆  
挨拶・ゲスト&ビジター紹介 会 長  
会食

卓話者紹介 村野 絢子  
卓話 「国宝姫路城大天守保存修理工事」  
藤森 繁太郎さん

ハッピーバースデー 会 長  
諸報告 会 長 他  
YMCA 報告 担当主事・宮崎 純  
ニコニコ献金 一 同  
閉会点鐘 会 長

## —12月第2例会(事務会)—

日時：12月26日(火)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

出席者：石井、篠原、鳥越、本川、  
村野、吉田

<報告事項>

- ①12月のデータを確認した。
- ②12月次会計報告を承認した。
- ③2017-2018年次々期理事、監事候補者推薦はペンディングとした。
- ④国際会長選挙の投票を行った。
- ⑤部主査の推薦を要請されたが、適任者がいないため断った。

<協議事項>

## ①1月第2例会

日時：1月25日(木)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

## ②2月例会

日時：2月15日(木)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 5F  
TOF 例会であるが、メンバー増強を考える会とする。内容と進め方は、2月例会担当と会員増強担当でまとめ、1

月第2例会にはかる。対話方式で意見を言いやすくする、クラブ員獲得をされた方をゲストに招き、実例を聞きたいとの意見があった。

## ③3月例会

日時：3月15日(木)

19:00~21:00

場所：山手センター

東京世田谷クラブとの合同例会のホストとなる。候補の卓話者は先方の都合で断念。

- ④3月からの例会場に予定していた山手センターが耐震工事のため、その間に使用できる他の会場の候補を挙げた。地の利、エレベーターの有無などを考慮して、例会だけを公的センターで開き、飲食店などに移る方法も検討された。候補以外の施設も引き続き探す。

- ⑤次期クラブ会長候補の人選を話し合った。結論は次月に持ち越したが、出席者全員が自分のこととして意見を述べ、有益な時間となった。

(書記・篠原文恵)

## 卓話者紹介

藤森 繁太郎(ふじもり・しげたろう)さん

長野県茅野市出身。土木工学がご専門。1967年、鹿島建設株式会社に入社。最初の現場が梓川・奈川渡ダム。以後、ダム、石油コンビナート、シールドトンネル、鉄道、橋梁などの土木工事に従事。現場所長、営業所長、全国の工事現場の安全管理を行う安全推進部長などを歴任された。

杉並区在住。

## 会計からのお願い

半期分の会費《27,000円》を例会に持参するか、振り込みでお願いします。

(会計・村野絢子)

振込先

みずほ銀行方南町支店

普 8027928

東京西ワイズメンズクラブ



今年もレストランでのクリスマス例会



国営昭和記念公園にある、こもれびの里の古民家

トレインに乗れば、余裕をもって楽しく終われたかなと、反省もしています。ワイズ関係の参加は、石井・

## —12月例会報告—

2017年クリスマス例会は、荻窪駅西口クレール・ド・リュヌで行われ、入院中だった本川会長も元気に出席し、嬉しい例会。おなじみの藤井寛敏さん(東京江東)、長谷川あや子さん(東京八王子)を迎えにぎにぎしく、席順はクジで決め、いつもと違う顔ぶれでの話が弾みました。

料理が運ばれる合間にいろいろのプログラムあり、まずは竹内隆さんの独唱(ホワイトクリスマス)の美声に酔い、それに導かれ全員のクリスマスソング集から希望曲の斉唱があり、司会の大野貞次さん提供の日野原重明著「生きていくあなたへ」2冊の獲得じゃんけんゲームがありました。日野原重明さんと大野さんのお父上とは牧師仲間でご懇意であった由。

その後3文字当てゲーム等で時を忘れ楽しく時を過ごしました。当初予定した「クリスマスにちなんだ一言」は、時間の関係で割愛されました。

ワイズ報告では、BFの使用済切手を1月例会に持参するよう要請がありました。

出席者:<メンバー>石井、大野、神谷、河原崎、神崎、篠原、高嶋、竹内、鳥越、本川、宮崎、村野、吉田、<ビジター>藤井寛敏(東京江東)、長谷川あや子(東京八王子)、<MU>本川(WHO12月、前月分)

(山田利三郎)

## WHO、日本の文学と庭園

12月16日は、無風快晴。JR立川駅に集合したのは29人。

多摩モノレールで1駅、高松駅で下車。西に大岳山など奥多摩の山並みが望めます。米軍基地と関係施設跡だけに、土地は広々。

まずは、国文学資料館へ。源氏物語、枕草子、徒然草など、日本の古典籍を収集保管・研究している機関の展示室なのです。今回は、伊勢物語の企画展。伊勢物語は、都人が知らない東国を描き、プレーボーイの在原業平の行状記として読まれ、後世の人々にも愛読されてきた様子が伝わってきました。

南極・北極博物館で、初期の越冬隊の労苦を思い、南極の氷に触れてからバスで移動、国営昭和記念公園に砂川口から入りました。

とにかく広い。古民家もゆったり建っていました。どんぐりが散らばる南向き斜面で昼食。ポカポカ陽気で、そのまま寝転んで昼寝をしたい気分でした。

日本庭園は、あまり話題にはありませんが、広い敷地を生かして、裏山からの溪流が音をたてて流れるなどダイナミック。よくありがちな中国の名勝や絶景を模したものではなく日本の伝統的な造園・建築技術をつぎ込んだスケールの大きな庭園でした。

ここから、芝生広場を横切り林を抜けて、あけぼの口まで40分、さらに立川駅まで20分は、ややハードでした。ある歩数計によると15,000歩。園内を走るパーク

本川・吉田(東京西)、中澤(東京たんぼぼ)、関(石巻広域)、樋口(東京グリーン)でした。

(吉田明弘)

## 松本Cのアジア賞授賞式

松本クラブの事業である「第19回私費留学生小論文コンテスト」の優秀者を表彰する「アジア賞授賞式」に大野貞次あずさ部部长と参加した。今年から小論文募集対象校に丸の内ビジネス専門学校が加わって、信州大学、松本大学と併せて3校となった。

受賞者は最優秀賞1人、優秀賞2人、佳作5人であった。賞状と副賞を受賞したのち、優秀賞受賞者のスピーチが行われた。その後のプログラム「アジアのひとつとき」で受賞者全員のスピーチがなされた。留学するに至った経緯、コンテストに応募する動機と与えられたテーマに対しての想いについて熱っぽく語られた。

私は今回で5回目であったが毎度のことながら、僅か2~3年の日本語学習ながら正しい日本語を駆使して話され、内容も素晴らしく感動的であった。

受賞者とは交流会において立食しながら3人ほどの留学生と話を交わしたが、皆さんこれからの人生を世界的視野をもって働きたい、日中の架け橋となるなどの大きな希望を抱いていて、大変爽やかなひと時であった。40人強の人々が参加し受賞を祝った。

(神谷幸男)

## ♪ ひとりのゾウさん クモの巣に… ♪

吉田 明弘

そのむかし、キャンプファイヤーなどでやるゲームに「ひとりのゾウさんクモの巣に」という遊びがありました。

みなで囲んだ輪の中に、1 人が入ります。ゾウさんです。少し腰を曲げ、右肩を鼻につけて腕をぶらぶらさせます。これが鼻です。

「ひとりのゾウさんクモの巣にかかって遊んでおりました」と、みんなが歌います。ゾウさんは、歌に合わせて鼻をふりながら輪の内周をゆっくり歩きます。

「♪あんまり愉快になったので、もひとりおいでと呼びました」。ここで輪にいる子どもをひとりつかまえます。この子もゾウさんです。同じように右手の鼻をふり、左手で最初のゾウさんの腰にあてて続いて歩きます。

今度は「♪ふたりのゾウさん、クモの巣にかかって遊んでおりました。あんまり愉快になったので、

もひとりおいでと呼びました」。こうして、3 人、4 人、5 人…10 人、20 人とゾウさんの列は長くなっていきます。

輪にいる子どもは、今度は自分がかままるのではないかと、ドキドキし、期待もしています。

私は、ワイズの中で、EMC (クラブ拡張・会員増強・維持啓発) が語られると、このゲームを思い浮かべます。何よりも、ワイズが好きになること、そして、それは誰かに愉快にしてもらうのではなく、自分が楽しくなることだと思います。

ワイズに入会を誘うのには、相手によってさまざまなアプローチがあると思います。けれども一番肝心なことは、自分がワイズを日々楽しいと思っているということではないでしょうか。

何に楽しさや愉快さを感じるかは人によって、時によって、すごく違います。クラブ拡張、会員増強と比べて数字で成果が測れません。でも、維持・啓発を語るとき、この気持ちをいかにしてはぐくむかがポイントだと思っています。(クラブ EMC 担当)

## WHO、秋には高尾山へ

WHO は、これまで高尾山は、無理だと思っていましたが、混雑の少ない 11 月末のウィークデーに、整備した道を選べば、可能だと分かりました。外部リーダーを含めて慎重に検討します。



## YMCA Today

◇11月25日江東センターを会場に「ソシアス 2017」が開催されました。「ソシアス」とは仲間のこと。従来は「会員協議会」と呼ばれ、数年前から「ソシアスフォーラム」と名称を変更して開催しています。YMCA の新しいロゴマークやブランドコンセプトについて学びを深め、その後、参加者全員でバーベキューを行い、交流を深めました。

◇「第 12 回子育て講演会」はリ

オ五輪水泳平泳ぎ 200m金メダリストの金藤理絵氏をお迎えし「育てられた者同士で子育ての大切さを語る」と題してお話頂きます。自身が“育てられた経験”をもとに、子育ての大切さについてお話の予定です。

1月27日(土) 10:00~12:00  
会場「しのめ YMCA こども園」  
申込 03-3615-5568

◇2月28日(水)は「ピンクシャツデー」です。カナダから始まったいじめ反対運動です。ピンクの

## 2018年の予定

さまざまな事情で変更もあります。直近の『WHO リポート』をご確認ください。

<2018年>

2月24日(土) 隅田川の3橋 or 大手町・日比谷

3月31日(土) 見沼田んぼ・通船堀

(サクラの見頃、第5土曜日に変更)

4月28日(土) 目黒川下流・天王洲

5月26日(土) 神代植物園のバラ三昧

6月23日(土) 等々力溪谷・多摩川台公園

7月と8月は夏休み

9月22日(土) 漱石を読んで新宿・牛込、神楽坂

10月27日(土) 相模一之宮、寒川神社

11月27日(火) 紅葉の高尾山

12月15日(土) 2つの江古田、3つの大学

服を着て登校した少年が「女みたいだ…」といじめられました。それを見た先輩2人が50枚のピンクシャツを友人に配り、翌日登校をします。学校では多くの生徒がピンクのシャツを着て登校し、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。2月の第4水曜日に YMCA でもいじめを考え、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。

(担当主事 宮崎 純)

## ☆☆ インタビュー ☆☆ 大久保知宏さんに聴く

\* \* \*

大久保知宏さん(宇都宮)は区のITアドバイザー。ユース事業主任も2期務められました。



—大久保さんとは2010年の横浜国際大会のプログラム委員会で初めて会いましてね。

「四谷駅前の洋菓子店でお茶を飲みながらの顔合わせでした」

—お互いに、らしくなかったですね。宇都宮クラブの十河弘さんから推薦されて「何が得意な人ですか」と聞いたら「何でもできるよ」と一言でした。でも大会初日の盆踊りと縁日の企画を担当したら、数日で配置図入りのプログラムが出てきたのには驚きました。何か経験があったのですか。

「直前に獣医師会の学会運営の仕事を受けて、イベント運営会社の方と一緒に仕事をしたことが良かったのかもしれません。それを参考に作りました。実際に出来上がっていくのを想像しながら作っていくのが楽しくて苦にはなりませんでした」

—今は、どんなお仕事を。

「宇都宮に本社がある電設資材の卸売りや総合建築などを複合的に行っている会社で総務をやっています。吉田さんに最初にお会いした時は、同じ会社で情報システムの営業でした」

—何かをやるときの座右の銘みたいなものをおもちですか。

「『段取り八分仕事二分』です」  
—東京YMCAの元神田会館のそばの創業明治38年の居酒屋も知っておられましたね。

「東京支店の支店長だった時に

は会社帰りに時々行っていました。しめ鯖が好きでした。今はアジフライにはまっています」

—ご実家は福島県浜通りですね。

「いわき市平に実家があります。大学入学と同時に離れ、40年近くは離れた故郷になっています。実家は老舗の割烹でしたが、東日本大震災の原発事故の影響で地元での食材の入手が困難になって、跡を継いでいた兄が廃業を決断しました」

—実業を継ぐ気は。

「母は私が継ぐのが一番良いと思っていました。継ぐかどうかという時に、私は高校生でした。今思うと、私はお酒が好きなので、継いでいたら仕事をしながら、人がお酒を飲んでいるのが羨ましくなっていたと思いますよ。継がなくて正解でしょう」

—YMCA、ワイズとの接点は。

「娘、息子をYMCAのさくらんぼ幼稚園に入れたことです。当時は保護者として、バザーの時にワイズの方の仕事を見ていたはずですが、まったく意識していませんでした。先ほどお話しした獣医師会の仕事をした時に、宇都宮クラブの矢部万紗人さんとお会いして卒園生の親なのだからということでワイズの例会に誘われたのがきっかけでした」

—入会の決め手となった言葉は。

「『卒園生の親なのだから』でしょうか…。40歳も過ぎて、恩をいただいた方々に恩返しを考えていた時期にワイズに入って奉仕することで恩送りができればいいかなと思ったのが決め手だったのでしょか」

—宇都宮クラブは、あずさ部の甲府クラブのように、地域に根を張った力のあるクラブですね。

「会員数は多いものの活動は一部のメンバーに限られていて、力のあるクラブとは言えないように思いますが、何か目標を掲げれば、とちぎYMCAと一緒に活動できるクラブだと思っています」

—YMCAのユースを対象にした『グローバルシチズンシップ』は、大久保さんの会社の会議室を会場にしているそうですが。

「会議室と駐車場は大きい会社なので土日などにはYMCAに使用してもらうことを積極的に考えています。総務の仕事をしている特典ですね。北東部主催の『ユース・リーダーズ・アクト2017』や、東京支店は区主催の『オープン・フォーラムY』の会場にも使用していただいています」

—大久保さんはユースとの接点をうまく保たれていますね。ユースと連携する良い方法は。

「ユースに何か提供しようと考えずに、ユースから何かを学ぼうと考えることではないかと思えます。先ほどのユース・リーダーズ・アクト2017では、とちぎYMCAのユースグループ『みらくるエージェント』に企画運営をお願いしました。彼らは十分に2日間のプログラムを行いました。その運営はワイズにとってもお手本となるものと考え、接することでお互いを高めあう存在になるのではと思っています」

—ワイズでもっとITを活用してできることがありますか。

「区の次期部長研修会でも、Facebookでメンバーがワイズ活動を掲載して、それをシェアしていくことで、ワイズの友達からそれ以外の友達に活動を伝えていくことになると話していました。ITを活用した口コミが有効だと考えます」

—ワイズの良さはなんでしょう。

「YMCAを支援していくという理念がぶれないことだと思います。クラブ全体の活動ではなくても、個人として支援することも含めてワイズメンとして重要な役割であるということは、活動の多様性を生む魅力だと考えます」

—ありがとうございました。

(吉田明弘)

## 7) 高齢者の便秘

高齢者ならずとも、便秘の悩みは特に女性にとっては深刻である。1週間以上も便通がなく平気で過している人も結構多い。これが高齢者になると事件になる。病院に駆け込んでもあまりの事に、ベテラン看護師の手により長時間かかってやっと安産となる。

日常の排便習慣こそ大切であ

る。毎日が理想であるが、原則少なくとも3日以内に1度の排便があるように、食事や内服でコントロールするのが良い。

主治医の協力も大切である。外来へ下着の入った風呂敷包み持参で決まってやって来る老人男性、入院中に石焼き芋を心待ちに必ず買って食べて便通を保つ頑固な老学者など、人知れず悩む

高齢者に多く遭遇し話題は尽きない。自らの体質に合わせて、日常の食事、緩下剤、便秘体操などの励行が勧められる。

特に認知症を抱える高齢者には、医師への相談を含めて、日頃の気づきが欠かせない。緩下剤には昔からの酸化マグネシウム(カマ)がよらしい。

## シゲとあーやの子育て⑥

村野 絢子

三女 N は自己主張の強い次女 A に学んだのか、私の仕事が一段落するのを見計らって「これ直して」と糸と針を差し出すような子であった。中学の時、将来なりたい仕事を聞かれ、保育園の先生、でも希望者が多いから止める。看護婦も勉強が大変だから止めると控えめな事。歯科助手の専門学校に学び、沿線の近くの歯科医院で働いた。

ところがどっこい、ある日男性と2人かしこまって「結婚を認めてください。赤ちゃんがお腹にいます。」という。目を白黒させたが、真剣な2人。大勢の教会・キャンプ・学校の友人達と親類が教会の結婚式に集い祝福を受けた。

ウェディングドレスは次女 A の特製でよく似合っていた。隣の義父の家の二部屋に住み3年後、義弟の結婚を期に自立した。3人の男子を気兼ねしながら育て、家賃を払うより、先を考えてマンションを買うことにしたと吉祥寺

に住む。

何時も片付けられた部屋の中は気持ちがよく、母と伯母と私たちは、3人の孫の通う近くの幼稚園や地域の小学校の運動会や展覧会に呼ばれて、その帰りに、3女 N の家に寄るのを楽しみにしていた。彼女は子供の行事をビデオに収め、行けなかった時もテレビ画面で見せてくれた。

数年前から、誕生日や母の日には、「今日は台所」、「次は風呂場と洗面所」とお掃除のプレゼントが何より嬉しい。

## BROTHERS &amp; SISTERS

吉田 明弘

\* 第2回熊本チャリティーランが、12月10日に行われました。

あずさ部会に出席された DBC 熊本にしクラブの佐藤通彦さんが副実行委員長を務められたので、様子を聞きました。

総来場者 1,329 人、内訳は、宣言タイム競技参加 81 チーム 405 人、個人ラン 36 人、小学生グループ 21 チーム 105 人、園児ラン 41 人、ファミリーラン 28 チーム 85 人、ボランティア 81 人、応援観客 576 人だったそうです。

熊本のクラブは、例会はホテルを例会場として、役員会を YMCA 各ランチで行っています。ランチのイベントやプログラムを応援するのはもちろん、2か月に1回、「熊本 YMCA 連絡会議」

をもちます。ここにクラブ三役 + α が集い、11 クラブ合同の活動協議や応援依頼について協議を進めています。クラブ合同の活動が盛んなようです。

\* 台北中央クラブの林博司さん、11月の東京の交流会後に帰国して、現在はカナダで年末年始を過ごされます。メネット恵美さんは、帰国後手術し、術後は順調だそうです。今回はお留守番。

\* 大阪西クラブの谷正一さんは次年度の中西部長です。書記は湯浅禎也さん、会計清水誠治郎さん、事務局長・部会実行委員長吉村周平さんと、大阪西勢で固めています。

## 編集後記

今、人気の小江戸・川越の蔵町。賑わいの中で猿まわしを見ました。

後ろの柵の向こうから若い女性達が観ているのに気づいた親方が、こちらに來いと招きました。親方は「オレ英語苦手なんだけど」といいながら「Around here!!」と言ったら、彼女らぞろぞろと回って正面に來ました。

さすが英語の達人、利根川恵子直前理事の地元・川越と感心しました。

考えてみると、いつも芸の中で猿とやりとりするセリフを人間に話ただけかも知れません。

(AY)