



# 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3月号  
NO 499

そこで、イエスは言われた。剣をさやに納めなさい。剣を取る者は皆、剣で滅びる。

マタイ26・52

### BF今昔雑感

「無から有を」をスローガンに使用済み切手を集めて切手業者に販売してワイズの国際交流資金にし、国際大会出席者（BF 代表）への費用、国際役員の出大会参加の旅費などに用いられています。

時代によって集め方が変わりました。切手を剥がし、同じものを100枚ずつ、キャラメル状に一寸の違もなくセロファンで包み区へ送ったこともあり。クラブ例会に持ち寄った切手を全員がぬるま湯で台紙から剥がす「BF鍋」の例会もありました。

記念切手と普通切手を分けた時もありましたが、今は混合で集めています。切手の周りを3~5mm余白を残すことは変わりません。

この作業は老化防止になるということで、老人ホームから切手整理をやらせて欲しいと申し出

### 山田利三郎

を受けたクラブもあると聞いたことがあります。切手集めや整理は「労多くして功少ない」、「時間が無い」との理由から、現金を抛出するよう一部制度が変更になりました。

私は入会当時に切手整理をする時にはクラブやワイズ全体の発展を考えながらやるようにと教育されましたが、果たして？好きなクラシック音楽を聴きながらやるのが、私には効率的でした。

切手を整理しているとデザインや、美しさ、その背景にあるものを思う楽しさもあります。

メールが飛び交う現在は使用済み切手を集めることが大変です。切手集めを他人にお願いする時、ワイズのことを説明し、よもやま話でコミュニケーションが深まることもあります。

### 見沼田んぼの“花見”

#### WHOウォーキングのご案内



見沼通船堀の閘門

江戸時代に開拓された見沼田んぼは、今も浦和・川口郊外に広がる広大な農空間。土手に咲く満開の桜を見ながら歩きます。

期 日：3月31日（第5土曜日）

コース：見沼代用水ー通船堀（閘門）ー鈴木家住宅ー富士塚ー川口自然公園ー園芸植物公園ー浦和くらしの博物館民家園ー〈バス〉ーJR浦和駅

集 合：JR武蔵野線東浦和駅  
改札前10：00

解 散：JR浦和駅14：30

参加費：300円。初参加の方は別に200円

### 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

2月の記録			ニコニコ	0円	
在籍者数	16人	メネット	0人	クラブファンド	0円
(内功労会員)	1人	コメント	0人	ファンド残高	194,611円
出席者数	12人	ビジター	0人	ホテ校ファンド	9,300円
メーキャップ	1人	ゲスト	0人	ホテ校残高	59,072円
出席率	87%	出席者合計	12人	WHO参加者	34人
前月修正	-				

## 3月合同例会のご案内

## 今月の強調テーマ： BF・メネット

今月は、東京世田谷クラブとの合同例会です。1983年から始まった合同例会は、他クラブと交流ができる貴重な機会です。

卓話は、昆虫の中でもあまり知られていないオサムシ科のゴミムシを研究されている森田誠司さんにお願ひしました。

鳥瞰という言葉がありますが、虫の目を通して見えるものを学びたいと思います。

楽しみにご参加ください。

例会場は、山手YMCAです。お間違えのないように。

日時：3月15日(木) 18:45~21:00

会場：山手YMCA 1階

(新宿区西早稲田 12 TEL03-3202-0342)

会費：1,500円(ゲスト・ビジター)

担当：C班(山田、大野、篠原、村野、小山)

## HAPPY BIRTHDAY

21日 吉田 明弘 30日 小原 武夫

31日 大野 貞次

受付 篠原 文恵

司会 大野 貞次

開会点鐘 東京西クラブ会長 本川 悦子

ワイズソング(いざ立て) 一同

聖書朗読・感謝 山田利三郎

挨拶・ゲスト&ビジター紹介

東京西・本川会長

東京世田谷・岩崎弘直前会長

会 食

卓話者紹介 吉田 明弘

卓話 「知られていない昆虫の世界

ーゴミムシを通して見えるものー」

昆虫学会会員 森田誠司さん

結婚記念日 2日・小原夫妻 26日・太田夫妻

ハッピーバースデー 東京西・本川会長

諸報告(地域奉仕、会員増強、国際・交流、ユース)

会 長 他

ニコニコ献金 一同

閉会点鐘 東京世田谷・直前会長 岩崎 弘

## ー2月第2例会(事務会)ー

日時：2月22日(火)

19:00~21:00

場所：あんさんぶる荻窪 1F

出席者：石井、大野、神谷、篠原、高嶋、鳥越、本川、吉田

<報告事項>

①2月のデータを確認した。

②2月次会計報告を承認した。

③次年度のクラブ役員を下記の通り例会で承認された。

会 長：本川悦子

副会長：高嶋美知子

書 記：石井元子

会 計：篠原文恵

④4部合同 EMC シンポジウムに大野、神谷、鳥越、本川、石井、篠原、吉田さんが参加した。

<協議事項>

①4月例会：

日時：4月19日(木)

18:45~21:00

場所：ウェルファーム杉並

卓話：青木勝彦さん

「映画に見せられて

私の追憶の名画(仮題)」

②3月3日~4日の次期役員研修会に大野、本川さんが出席する。

③富士五湖クラブが担当する「富士の国評議会」に出席のあと、15周年記念祝会に下記のメンバーが参加する。

大野、神谷、鳥越、本川、石井、篠原、高嶋、吉田

④当クラブのブリテン版下担当を7月から鳥越さんにバトンタッチしていく。印刷のカラー化については計画的に無理があり、当面は行わない。

⑤会員の消息について情報交換を行った。

(書記 篠原文恵)

## 4月からの例会場

これまで例会場としていたあんさんぶる荻窪が、使用できないことになるため、4月から例会場をウェルファーム杉並(天沼区民集会所)に変更します。

住所：杉並区天沼3-19-16

## 卓話者紹介

## 森田 誠司(もりた・せいじ)さん

東京都港区出身。青山学院初等部から高等部まで過ごし、東京歯科大学卒業。歯科医師。子どものころから昆虫が好きで、大学生の時、ごみむしの専門家との出会いから、このグループを独学で研究し、100種以上の新種を学会に発表。

原色甲虫図鑑(保育社)の著者。大学時代は少林寺拳法部、趣味は備前焼、インク瓶の収集、漫才・サンドイッチマンのファン。

電話：03-5335-7330

JR 荻窪駅北口から青梅街道を渡り、東京衛生病院方面に歩いた日大二高通りの荻窪税務署隣り。荻窪駅から徒歩8分、関東バス(荻06・07系統)荻窪税務署下車1分です。4月からオープンします。

## 会員増強を考える — 2月TOF例会報告—

2月例会はTOFを考える例会として恒例に従って食事は質素、ワイズ・YMCA 関係者以外のスピーカーを招くことをしないで、わがクラブが抱えている課題に取り組む研修の時として行われた。

わがクラブの喫緊の課題は「会員増強」である。今までも会員増強にはすべてのメンバーが心を砕いていたが結果が得られなかった。何が足りなかったのか、皆で考え、意見を交換し合った。最初に吉田明弘さんによる話し合いのための発題が行われた。周到に準備された「東京西クラブFACTBOOK」なる素晴らしい資料が提供された。

資料は、昨年に行われた会員を増やすためのメンバーアンケート結果、東京西クラブ会員移動の推移、毎月のブリテンに掲載されている現在活躍中のワイズメンに対するインタビュー記事からクラブ入会の動機、その他が記載されている。

次いで、現メンバー1人1人がどのような言葉で入会を誘われたか、またその言動にどう反応して入会に至ったかについて語った。わがクラブにとって相応しい例会を持つなど、そこに参加した者にとって様々な事例を知ることができた。

それぞれ自分なりに入会勧誘のノウハウを掴み取ることができたであろうから、今後の会員増強の成果が期待される。

食事はおにぎり2個とインスタント味噌汁であったが、有志によるおかずやお菓子の差し入れがあり、決して質素とは言えないほどの豪華？さであった。

(神谷幸男)

出席者：石井、大野、神谷、河原崎、神崎、篠原、鳥越、本川、宮崎、村野、山田、吉田、<MU>高嶋（第2例会）



WHO：広重の「永代橋佃島」名所江戸八景の解説

## 隅田川、浮世絵の世界 — 2月WHO報告—

春まだ浅い2月のWHOは24日、隅田川の名橋巡りに川風の冷たさを心配したが、当日の天気予報はなんと日中16度、やれやれと一安心。茅場町駅には34人が集合。

今回の見どころは、関東大震災で被災し、国の復興計画の中で架橋された名橋を巡ること。さらに現在の名橋を眺めながら、北斎、広重の浮世絵に描かれた同じ橋を拡大コピーで比較し、解説を拝聴すること。解説者は毎月手ぬぐいの旗を掲げながらやさしく誘導して下さる樋口順英さん（東京グリーン）。

まずは道順で隅田川の支流、日本橋川に架かる湊橋、豊海橋を渡る。途中、日本銀行発祥地の碑を見る。

永代橋の下を通過して南側テラスより壮大な永代橋の全景を眺める。広重の「永代橋佃島」の浮世絵解説を拝聴。復興橋第1号とのこと。昭和54年架橋の隅田川大橋は、上を高速道路が通る2階建て。清州橋は、流れるようなラインの美しい吊橋で復興橋第2号。隅田川の流れを見ながら、ゆっくり歩いて往復する。

早めの昼食を摂るため、広大な清澄公園を通り抜け、清澄庭園に

到着。三菱・岩崎家が全国から集めた名石で知られる回遊式林泉庭園。広大な池の周りにはベンチが置かれ、美しく整備された池に泳ぐ鯉を眺めながら1時間のランチタイム。暖かな日差しを浴びて至福の時を楽しむ。

昼食後、隅田川と荒川を結ぶ運河、小名木川に架かる万年橋を往復する。小名木川は江戸時代、行徳から塩を運ぶ舟などでにぎわった。北斎の「万年橋」、広重の「みつまたわかれ淵」の浮世絵で有名と樋口さんの解説。スカイツリーと高層ビルが浮世絵の富士山に取って代わり、思わず笑う。

隅田川沿いの北側テラスに降り、陽の当たる川面に春の息吹を感じながら、両国橋に向かって歩く。新大橋で広重の「大橋あたりの夕立」の解説。大震災に、唯一生き残った新大橋に降りそそぐ夕立の風景に感激。

終点両国橋に到着。大高源吾の句碑を見て、国技館近くで、いつもより1時間早い解散。2月とは思えぬおだやかなWHO日和でした。

ワイズ関係の参加者は、石井・本川・吉田（東京西）、中澤・藤江（東京たんぼぼ）、関（石巻広域）、樋口（東京グリーン）。

(石井元子)

## あずさ部「かいじ評議会」

2月10日(土)、甲府21クラブホストによる「かいじ(甲斐路)評議会」が県立図書館の多目的ホールで開催された。甲府駅前で開催された開放的な雰囲気の建物、東京にもこんな図書館があれば、もっと市民が集うのにと羨ましく思う。

2018-2019年度の部役員、次期部長推薦、代議員推薦の件などの承認がなされ、CS助成金配分に議題を移す。東京たんぼぼクラブの「石巻・グループホームに歌の出前」の予算配分については、東日本区の行事として再提出するようアドバイスがあった。他に甲府21クラブの「ベビーカー・コンサート」、長野クラブの「車椅子でアウトドア体験」が新規事業として承認された。東京たんぼぼの事業が東日本区への移管で浮いた予算は、来年度に繰り越すことで了承された。

時間が足りず、各クラブの活動報告は省略、場所を変えてグループ毎の懇話会に入る。基調提案は「会員の現状と増強を」、活発な意見交換があったようだが概要は後日の書面報告になった。

評議会のあとは、駅からほど近いワイナリーを見学。地下は天井から床まで全て白いタイル張り、上層階で絞ったぶどう果汁が床を流れて下層階の天井から滴り落ちる仕組みが面白く、テイastingでの気の利いた言葉が見つからないままに紅白のワインを購入した。

その後再びバスで駅ビルの懇親会会場へ移動。同じテーブルの甲府21クラブのメネットとお話をし、美味しい鳥料理などをいただく。帰路の列車の都合でせっかくなの名物うどんを急ぎ食べ終えてホームに駆け込んだ。メネットがわざわざ見送りに出て下さって楽しい思い出の甲府訪問でした。当クラブの参加者は石井、大野、神谷、高嶋、鳥越、本川、吉田、篠原。(篠原文恵)



EMCシンポジウムでは切り込んだ提言も出た

## 4部合同EMCシンポジウム

「4部合同 EMC シンポジウム」が2月17日(土)午後、東京YMCA 山手センターにおいて開催された。

4部とは東新部、関東東部、あずさ部、湘南沖縄部である。東新部では以前から毎年 EMC シンポジウムを開催していた。わが東京西クラブが属するあずさ部では開催されることがなかったため、あずさ部各クラブにとって初めての参加となった。

メインプログラムは東新部部長と東新部エクステンション委員長による「ワイズメンズクラブ会員増強の展望」とワイズ歴の比較的浅い会員によるパネルディスカッション、及び参加者全員による決意表明であった。「ワイズメンズクラブ会員増強の展望」については主に東新部の実態を通して語られ、会員増強という高い壁を乗り越える力が与えられる思いであった。

パネルディスカッションにおけるパネリストは、関東東部からは渋谷弘祐さん、2014年入会、所沢クラブ。東新部からは石田孝次さん、2016年入会、東京多摩みなみクラブ。あずさ部からは大輪匡史さん、2016年入会、東京武蔵野多摩クラブ。湘南沖縄部からは古賀健一郎さん、2015年入会、横浜クラブ。

4氏がそれぞれ個性豊かに入会に至る経緯、入会後のワイズメンとしての自己の在り方、クラブの

在り方、クラブあるいはワイズメンズクラブが直面している諸問題について分析した結果等々について熱く語られた。

全体ディスカッションにおいてはボランティアマインド、クリスチャニティに関しても熱い議論が展開された。その後、これらの議論を受けて、と言ってもあらかじめ用意されたものであったが EMC に関する「決意表明」が全員一致で採択された。会員増強活動にハズミとなる背中を押されるような有意義な集会であった。参加者は67人、東京西クラブの出席者は石井、大野、神谷、篠原、鳥越、本川、吉田さんであった。(神谷幸男)

## 音楽を聴く楽しみ

3月3日(土)日本キリスト教団阿佐ヶ谷教会で開かれた東京たんぼぼ主催の liby を応援する第19回チャリティーコンサートに行きました。合唱・アンサンブル・ピアノ演奏と久しぶりに生の演奏を楽しみました。来場者は220人とのこと、当クラブからは鳥越・神谷・大野(あずさ部3役)の3人が参りました。ロビーではミニバザーが開かれていました。お菓子を買ってきました。

帰りにあずさ部3役で久しぶりにコーヒーを飲みながら打ち合わせをし、帰宅いたしました。3月10日(土)は東京八王子クラブが開催するチャリティーコンサートに行きます。(大野貞次)

## ☆☆ インタビュー ☆☆ 佐藤節子さんに聴く

\* \* \*

佐藤節子さん(厚木)は、次年度、2回目の湘南・沖縄部部长に就かれます。(吉田明弘)



—佐藤さんについては、例会卓話やウォーキングに来ていただいているので、かなり知っている積りでしたが、いざとなるとあまり知りませんでした。よろしくお願ひいたします。

「こちらこそよろしくお願ひします」

—今はどんなお仕事をされていますか。

「横浜 YMCA 専門学校などで高齢者体育・保健体育専門(レクリエーションをベース)に非常勤講師をしています。また地元で健康体操教室(ツボ経絡)の講師や、脳イキイキ・遊びに関する講演・講座の講師もしています。

—お住いの座間市の教育委員長もやられましたね。

「1996年～2004年の8年間のうち教育委員長2期、職務代理2期させていただきました。現在は、仕事ではありませんが、教育委員 OB 会の会長をしています」  
—教育委員長は市議会の承認を受けて就任されるのですか。元々は学校の先生だったのですか。

「選考は市長はじめ市議会等の承認です。もとは、そろばん塾とさんすう教室を自宅で行っていました。そのつながりで子ども会、青少年指導員など青少年健全育成活動にたずさわりました」  
—子どものころから、センセイに

なりたいたいと思っていましたか。

「いいえ、演劇関係に進みたいと思っていました。カタチはかわりましたが、志は変わらず、今も仲間と人形劇を楽しんでいます」  
—人形劇団「しゃぼん玉」の座長をされていますね。

「はい。はじめは、自宅を開放して、1人で本の読み聞かせをしていました。そのうち、1人2人と仲間が集まり、5人の仲間とアマチュア人形劇団『しゃぼん玉』を立ち上げ、結成38年になります。毎年、観客が300人ほどいらしていただける座間市芸術祭ゆかいな人形のフェスティバルに出演しています。平成29年度で38回を迎えました。私は38年連続で出演しています。うふふ」

—『しゃぼん』という劇団名には、どんな思いがありますか。

「しゃぼん玉のネーミングの由来は、童謡[しゃぼん玉]でおなじみのしゃぼん玉。七色に輝くしゃぼん玉のように、『はじけてもはじけてもめげず、光り輝きたい!』という願いをこめたお母さんグループです、とアピールしています」

—レクリエーションの指導者であり、このインタビューにも登場願った横浜とつかクラブの若木一美さんとも交流がありますね。

「若木さんは大先輩であります」  
—レクリエーションは、佐藤さんのライフワークの一環ですか。

「レクリエーションは私の生涯ライフステージと思っています。レクリエーションの従来の言葉の意味は re - create 再び創る・再創造とありますが、主旨(目的)の背景に『心を元気にする』があります。『人々を元気にすることによって自分も元気になる』ことが喜びであり、生きがいでもあります」

—仕事など何かをやるときに思い浮かぶ座右の銘みたいなものをおもちですか。

「『和を以って尊しと為す』です」

—突然ですが、神奈川県のお育ちでしたか。

「東京生まれで東京育ちです。結婚して座間に住むようになりました」

—前に WHO ウォーキングに参加された時に、いくら道を説明しても、納得されていないようなので、“箱入り娘”なのかと思ったことがありましたよ。

「そう、おっしゃる通り、とびぬけの桐の箱。方向音痴は自他ともに公認です」

—YMCA との接点は。

「神奈川県行政の先輩から厚木 YMCA 専門学校での非常勤講師を推薦されました」

—そこでワイズに。

「2004年厚木 YMCA 運営委員会を12月に催しをする時、その年9月に設立したばかりの厚木クラブの方をお招きしました。田口堅吉さんが参加してくださり、ワイズを知りました」

—田口さんになんと言われたのですか。

「『沖縄で例会を行うので参加しませんか』でした。沖縄には行ったことがないので、『行きたい!』、と思いました。『ならばぜひ1月に入会を』。2005年1月に入会しました」

—佐藤さんは、多くの新メンバーを入会させています。どういう方に、どういうアプローチをされましたか。

「インスピレーションあるのみ。ジャンルとタイプが違い、私が、この方は素晴らしい! と思っただ方。あしなが伯父さん、あしながおばさんの存在で、頭がよくて、顔がよくて、お金持ち。誰もが入れるところではありません。うふふ。YMCA であなたは選ばれた方です」

—ワイズの良さってなんだと思われていますか。

「ただものではない方たちの集まりです」

—ありがとうございました。

## 9) 高齢者の睡眠

若い頃にくらべて早寝早起きになる。これは体内時計の加齢変化による。睡眠が浅くなるが、これは睡眠脳波で、深いノンレム睡眠が減って、浅いノンレム睡眠が増えるためとされている。そのため尿意や物音で目が覚め易い。

一般的に理想の睡眠時間は6~9時間で個人差が多い。十分に眠

ったという実感を得て爽快に目覚められる睡眠時間こそ、その人の理想的な睡眠時間である。

睡眠の質を高めるため、寝る前のカフェインやアルコールの摂取、喫煙、大量の食事などは控えること。これらは神経や胃などに刺激を与えるため、快適な睡眠を妨げるから。

寝る直前には、好きな音楽を聴

いたり軽めの読書などで、心身共にリラックスした状態を作ること。

遺伝子や環境の影響もあり、自分にとって最良の睡眠時間は範囲内で自ら見極めるのがよろしい。30分以内の昼寝もよろしい。

長寿者の調査では、毎日7時間前後(6.5~7.5時間)が最も長生きだった。

シゲとあーやの子育て⑧  
村野 絢子

長女 I はピアノを習っていたが、中学、高校ではブラスバンド部でクラリネットを担当した。

大学で福祉を学び1年間ICYEでオーストラリアにホームステイしたが、アジア人は初めてのルツェンムースから、我が家にホームステイしていたカホリンの家インスブルックに移って、よい時を過ごした。

卒業後、児童養護施設、本間夫妻に呼ばれてフロストバレーYM

CA、青山学院短期大学の事務、そして今のデイサービス「大宮ふれあいの家」で働いている。

礼拝の奏楽の他に、津田山帆老人ホームでのコーラス伴奏も20年近く月1回のお手伝いを続けている。

長男 Y はテニス部、野尻学窓を経て、大学に行かないことを納得できないシゲを説得し、YMCAの社体専に学び、本間先生のもと、フロストバレーのキャンプリージャーとして鍛えていただき「英語の辞書を送って」と連絡がきた。やっと困って必要になった、

と喜んだ。

クラブメッドでフロリダ・ニューカレドニア・サンモリッツ・北海道で、ヨット・サーカス・ゴルフ・テニス・スキーなどの指導者として働いた後、葉山で海の家を開き、夏はヨット・カヌー・シーカヤック、冬は北海道でスキー・スノーボードの指導をし、最近では他の人が扱わない大型テントを輸入し「海小屋テント」の仕事も忙しいようだ。

男女2人の子と4人家族揃って、暇を作っては割安海外旅行を楽しんでいる。

## YMCA Today

◇3月の午餐会は、国立極地研究所・総合研究大学院大学名誉教授の山内恭氏をお招きして「地球温暖化と南極・北極」をテーマにお話を伺います。多量の雪や氷を含む南極や北極はどうなっているのでしょうか。北極は、地球全体の平均に比べ2~3倍の速さで温暖化が進んでおり、その現況や仕組み、影響の把握が求められています。

南極は、昭和基地を含む大陸の本体、東南極では顕著な温暖化は見られないそうです。南極、北極での温暖化の違いや共通点を知ること、地球温暖化の仕組みを考えてみませんか。3月8日(木)12時~13時30分 東京大学YMCAにて。

◇「YMCA インターナショナル・チャリティーラン」は、障がいのある子どもたちのためのキャンプ、スキー教室、水泳教室などを開催するための資金作りを目的として、皆さんから参加費をいただいで楽しく走って頂くイベントです。参加費や協賛金は、障がい児プログラムに使われます。

全国21都市に広がり「LOVE ON THE RUN」をスローガンに、562の企業や団体、1万4,000人以上の皆様にランナーやボランティアとして参加して頂いています。昨年はWHOでも見学頂きました。

東京YMCAのチャリティーランは第32回を迎え、9月23日(祝・日)木場公園にて開催です。

(担当主事 宮崎 純)

## 編集後記

私事で恐縮ですが、少し体調を崩し皆様にご心配をかけてしまいました。皆様からお見舞いの言葉をいただき感謝いたします。

またブリテンの発行が遅れてしまいお詫びいたします。

いろいろと忙しい中寄稿していただいた皆さんに感謝いたします。これからもよろしく願いたします。(TO)

## つばやき

元気印でいた私が思わぬところでこけました。老化とは思いませんが、健康を気遣いしなければいけない時が来たようです。皆様も健康に気を遣いお過ごしください。