



2021年9月 会報 厚木ワイズメンズクラブ 第189号

| | | |
|----------------------|---|---|
| 佐藤節子クラブ会長 | 今だからこそ、一步前進！ ～魔法のポジティブノートをつくろう～ | 会長 佐藤節子 副会長 石井芳隆 副会長 小松仲史 会計 森田智重子 書記 川口知幸 書記 徳澤洋子 監事 小林 秀 担当主事 阿部正伴 |
| 主 湘南・沖縄部部长 東日本区理事 | 咲かそう 人の輪～明るく・楽しく・元気よく～ 私たちは 次の世代のために 何ができるか？ | |
| 題 アジア太平洋地域会長 国際会長 | 100年を越えて変革しよう 世界とともにワイズメン | |

☆☆☆☆☆

今月のみ言葉

神は知恵を見、それを計り、それを確かめ、吟味し、そして人間に言われた。「主を畏れ敬うこと、それが知恵、悪を遠ざけること、それが分別。」

ヨブ記28：23～28

87歳現役大学生 内に秘めたる情熱

～～生涯学習への意欲♥を語る～～

小林 秀

私がこの題を出したときに考えたのは、今の大学生活のことではなくて、この老人が何故新しい学校に入って勉強するのか疑問に持っておられる人がいるのではないかということです。

「年寄りがどうして新しいことをやるのか」ということについて、お話したいと思います。

以前、ワイズの例会の時に田口堅吉さんが「日野原先生の生活のモットー」というレポートを紹介してくださいました。その時の内容が私がこの年齢で新しいことをやろうという動機づけになりました。そのレポートの内容をみなさまにお話ししようと思います。

日野原先生はみなさまご存じのように、クリスチャンで聖路加病院で長いこと医者をやっておられて、1999年に文化功労章、2005年に文化勲章、2017年105歳まで生きられた方です。世界的にも有名な方です。この方の「生活のモットー」というレポートを要約してお話ししようと思います。

第一に、人生のギリギリまで考え、感じ、働ける人間であること。

第二に、残された自分の生を社会のため、人のためにつかうこと

第三は、最期は痛みも苦しみもなく、「ありがとう」と言って死んでいくこと

先生は、生涯を通してこれらの課題に真摯に取り組

8月25日 ZOOM 本例会報告

| | |
|-----------------|----|
| 司会 | 書記 |
| 開会点鐘 | 会長 |
| ワイズソング、ワイズメンの信条 | |
| ゲスト、ビジター、紹介 | 会長 |
| 聖書朗読 | 監事 |
| 協議事項 | |

- ・ワイズ関連事項報告
- ・YMCA関連報告

卓話 小林 秀さん

テーマ 87歳現役大学生 内に秘めたる情熱
生涯学習への意欲♥を語る

下部に内容を掲載いたしました。

Happyバースデー 該当者なし

閉会点鐘 会長

| | | | |
|-------|---------|----------|-----|
| 例会データ | 8月 ZOOM | 在籍会員 | 12人 |
| 会 員 | 11人 | メイキャップ済み | |
| ビジター | 0人 | | 0人 |
| ゲ ス ト | 0人 | 出席率 | 92% |
| 合 計 | 11人 | ロバ | 0円 |

み、自ら実践し見事にそれを達成され、我々に貴重な教えを残された。

第一のモットーは自立し活動できる時期をできるだけ長くのばし、「寝たきりで介護される時期」を最小限にとどめるのが「上手な生き方」で、それを実現するため先生は日ごろから生活習慣の改善を強くすすめておられた。健康は自分自身が「良い習慣」を選び取って主体的に勝ち取るべきもので、医者任せにはならないというのが持論だった。生活習慣病というのは今まで成人病と言われた病名を日野原先生は生活習慣病と唱えられた。「生活習慣病」を防ぐのに欠かせないのが運動です。「健やかな心と体」を保つ秘訣はまず歩くこと。なるべく一日5000歩は歩いてほしいし、階段の上り下りも歩くようにとっておられた。また食事は腹七分目を心がけ食べ過ぎないこと、さらに体温計・体重計・血圧計を用いて健康のセルフチェックを日課とすることを提唱しておられた。先生の食事は朝食は3種の飲み物、オリーブ油を添加した果汁100%のジュース、冷たい牛乳、レシチンパウダーを加えた牛乳入りのホットコーヒー、昼食は牛乳一杯とクッキー2個。夕食はご飯半杯とみそ汁、肉は週2回、魚は週5回、野菜は大皿いっぱい。60歳代から生涯続けられた由です。

また、自分の持っている力を惜しむことなく、精一杯使い、年齢を経た「老い」の知恵を生かして、少しでも社会に役立つことをしてほしい。年を取れば肉体は衰えて不自由になり病気になりかねない身体だが、強い心をもってこれを迎え撃つ必要がある。まず、「私は生きている、健康だ」と感じる事ができれば、明日を患うこともなく今日も全力で生きられる。もし逆に「自分は不健康だ、もう先はない」とあきらめれば老化は急速に進み、健康は二度と戻ってこないだろうと警告しておられる。新しいことを創めよう。新しいことを始めることさえ忘れなければ人は老いるものではないと言われ、ご自身でもある年の正月、新年の新しい目標として、俳句の学習、ゴルフの上達をあげておられた。毎年そのようにしておられたようである。少し先に目標を持ち、計画を立てよう。目標を明確に持てば、人生に希望が湧いてくるとも言われている。

第二のモットーは、人のために働く喜び充実感は何物にも代えがたい。「私のライフワークは社会のため、人のために役立つ仕事をする事。具体的には医師として日本の医療を発展させるため、積極的にボランティア活動をする事だった。ボランティアの良いところは、のびのびとした気持ちでできる点です。人に感謝され、世の中に役立つのですから多少無理しても疲れることはありません。私が100歳を過ぎてても現役でいられたのはボランティアというライフワークがあったからで、力いっぱい創造的な毎日を送ることで私の心は満たされ、明日を待ち望むようになった。」ともいわれている。さらに先生はボランティアこそ「若返りの秘訣」で、ボランティアで毎日充実した生活を送ることによって「若さ」がよみがえり、それが「生きる勇気」と「未来への希望」を与えらるるとも言っておられる。この第二のモットーの中に実は私がこの年齢で新しいことをやろうということが書いてあります。

第三のモットー、「終わり良ければすべてよし」。先生が発見し実践された「良い死に方の秘訣」とは、若い人の死はいかにも無残である。しかし老人の死、特に80歳以上の人の死は静かな自然死であることが多く、強い悲しみはない。人間は年をとればとるほど楽な死に方ができるようになり、その死は苦しみが少なく、平和な死となる。これは高齢者の特権だと語られた先生は自ら実証し裏付けしてみせてくださった。世の中では「長生きするほど寝込む期間が長くなり他人に迷惑をかけるようになる」と信じている人が多いが、これは誤った思い込みで歳をとればとるほど死ぬまでの病臥期間が短くなり、ほとんどの人が周囲に迷惑をかけずに死んでいく。これはある程度の年齢以上（通常は90歳以上）になると「老衰死」が増えるため、100歳以上の死因の第一位は「老衰死」となっている。みなさんご存じのようにタレントで100歳以上で元気な姿を見せていた「きんさん」は発病後わずか半日で。「ぎんさん」は数日で亡くなった。「安らかな死」はけっして奇跡でも偶然でもない。良き生活習慣を持ち、死ぬ間際まで元気で働いた「健康長寿の老人」に対して必ず与えられる「ご褒美」なのだ。

昔の卓話より

執筆者の景山さんは新幹線の開発に尽力された優秀なエンジニアの方で、音楽ファンでお詳しいということで卓話をお願いしたしだいです。(田口堅吉)

☆☆☆☆☆

ワイズソングについて ('05.2.23 収録)

東京まちだワイズメンズクラブ 景山允男

ワイズソングのメロディはフィンランドの愛国作曲家シベリウスのフィンランディアのなかの一部分からとったものです。

シベリウスという人は1865年生まれ、1957年92歳でアメリカでなくなっています。19世紀末帝政ロシアからの独立を望むようになったフィンランドでは偉大な民族叙事詩「カレワラ」(英雄の国)が国民の愛国心の高揚を促し、シベリウスにとっても生涯創作の靈感の源となっていたといわれています。「カレワラ」からの靈感を源として創作されたフィンランディアという曲はフィンランドにとっては非常に大事なもののようで、フィンランドという国はポーランドと同じような境遇にあって、隣国に巨大国があり常に危険にさらされていたものですから、ポーランドのショパンなども同じ経験をしているようですが、愛国心というものが非常に強いようで、フィンランディアはフィンランド人にとっては非常に愛国的な音楽ということになっていて、ロシアとフィンランドの国交が危機をはらんでいたとき、敵愾心をそそるという理由で演奏を禁止されたこともあるほど、いまだにフィンランディアはフィンランド人の愛国心をそそるものを持っているようで、ワイズメンズクラブが最近北欧で世界大会を開いた時にも、ワイズソングだけはやめてくれという話があったと聞いています。

ワイズソングというものは、今はこの一つが生き残っていますが、もともとはこのほかにもいくつかあったようです。今のワイズソングがその一つとして選ばれて歌われたのは、1932年ごろではないかと思われます。フィンランディアのメロディがアメリカの長老派キリスト教の讃美歌集に採用されて、日本でも讃美歌298で「やすかれ わがこころよ」とうたわれています。讃美歌に採用されたのには理由があるようで、フィンランディアの中にやかまし

い部分がありますがこの部分を機関銃の銃声などとうけとる人もいるようで、そういう激しい戦争の後でそれを和らげるような、ほっとするような感じのメロディが流れてくるのがワイズソングに採用されたメロディでそういう雰囲気から多少哀調を帯びている感じがしないでもありません。

ワイズメンズクラブの創設者ポール・アレキサンダーはこの曲に合わせてOnce more we stand を作詞、以来ワイズメンズソングとして愛唱されています。彼はワイズのスピリットをこの歌に託し、入会式式辞、役員就任式式辞に続いて、この歌を合唱。この歌こそワイズの神髄と記されているそうです。

魔法のポジティブノート 森田智重子

私には4歳になったばかりの女の子の孫がいますが、彼女が1歳になる前のある日。いつもは抱っこしても平気なのに、その日は泣きました。ショックでした。正常な発育ですが、バアバとしたら可愛い孫を抱けないのが残念でなりません。

それから3年間、ママが居ないと泣いたりご機嫌が悪い彼女でしたが、先日もうすぐ4歳のお誕生日という頃に、法事があり一緒に出掛けました。久しぶりに家族が集まり会食も済ませ帰ろうとした時に、孫から私の手を取って手を繋いで歩くではありませんか！

もう嬉しくて！

今月、お兄ちゃんと彼女はパパとママがお仕事なので、私とお留守番の日があります。

これなら、泣かずに過ごせるかしら？

会員から

「腸活で免疫力アップ！」

森田智重子

長引くコロナ禍で巣ごもり、新型コロナウイルスに感染するのでは、と日々憂鬱になっている方も多いかと思います。

私は21年前に大切な家族を相次いで亡くしたことがきっかけで、健康について色々と学んで来ました。11年前に健康管理士一般指導員の資格を取り、仕事にも生かしています。

新型コロナウイルスに感染しないように、ワクチンを打つという手段ばかりが報道されますが、感染しない為には「免疫力を向上させる」事も大事だということも、お聞きになったことがあると思います。

「腸は免疫力を司る臓器である」と京都大学の山中伸弥教授がNHKの番組でおっしゃっていましたが、普段から免疫力を最大限に高めておき、ウイルスとうまく共存出来たら良いと思いませんか？インフルエンザとはそのように共存してきています。その方法をいくつかあげてみます。

①口腔内の環境を整える。

口腔内は唾液によって細菌などから守られているので、口腔内が乾燥しないように、水分をこまめに飲む。

②歯磨きは食後ではなく起床時にする。

起床時の口腔内は、眠っている間に唾液が少なくなっている為に、とても細菌が増殖しています。それを食事と一緒に体内に入れない為です。

また、テレビCMでよく放映されているマウスウォッシュは、口腔内の良い菌も殺してしまうので、水かお茶でのうがいがお勧めです。

口腔内の環境を整えることによって、誤嚥性肺炎も防ぐ事が出来ます。

そして、全ての病気は腸から始まるといわれますが、腸内環境を整える為には善玉菌を増やすことが大切です。

③食物繊維（水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のバランスが大事です）と発酵食品などの善玉菌が喜ぶエサとなる食品を摂る。

加工食品（添加物）、精製食品などを極力避ける。

④ストレスを貯めない。

心が穏やかなら体は健康です。

⑤適度な運動と質の良い睡眠をとる。

腸内環境を整え善玉菌を増やすことが、免疫力を最大限に高める事が出来るので、日々これらを継続して過ごしていきたいと思います。

⑥お腹（腸）を冷やさない（温める）。

何事も継続は力なり、ですね。

皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。

Y-Ys 協議会からの報告

9月11日・12日に行われる「第33回ユースボランティアリーダーズフォーラム」の準備が着々と進められております。東日本地区のYMCAから約40名が参加予定です！

今回は、主催の「ワイズメンズクラブ国際協会・東日本区」委員の方にも貴重なご意見をいただき、研修当日に向けての準備が整いました。昨年はコロナ蔓延により中止となりましたが、今年はZOOMにて行われます。ワイズのみなさまの参加をお待ちしております。

～横浜YMCA 実行委員：じえいリーダー・にこちゃんリーダー・まどれ～ぬりリーダー・よっとリーダー・らっきーリーダー・たっきーリーダー・おはなリーダー。

9月22日 本例会の予定

9月例会 プログラムZOOMにて開催 各自宅

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| 司会 | 徳澤 洋子 | 書記 |
| 開会点鐘 | 佐藤 節子 | 会長 |
| ワイズソング・ワイズメンの信条 | | |
| | 佐藤 節子 | 会長 |
| 今月の聖句 | 川口 知幸 | 書記 |
| 感謝の祈り | 小林 秀 | 監事 |
| ゲスト・ビジター紹介 | 佐藤 節子 | 会長 |
| バッ地理披露 | 澤内 隆 | ワイズ卓話 |

田中博之さん 元アジア太平洋地域会長
東日本区監事

諸報告

| | | |
|--------------|-------|--------|
| YMCA 報告 | 阿部 正伴 | 主事 |
| 会長 報告 | 佐藤 節子 | 会長 |
| 魔法のポジティブ一言報告 | | メンバー各位 |
| 今月のお誕生日 | 佐藤 節子 | 会長 |
| 閉会点鐘 | 佐藤 節子 | 会長 |

☆☆☆☆☆

田中博之さんプロフィール

(東京多摩みなみワイズメンズクラブ)

1953年大阪生まれ。小学生から大学生まで、神戸YMCA、大阪YMCAでキャンパー、リーダー、学生スタッフとしてYMCAに関わる。就職で上京し、その後、東京YMCAの会員部、国際協力委員会、西東京センター運営委員会等で奉仕。

2000年に東京クラブに入会し、クラブ会長、東日本区国際・交流事業主任、東日本区LT委員長、東新部部長、アジア地域会計、横浜国際大会ホストコミッテーター事務局長、東日本区ITアドバイザー、東日本区書記、東日本大震災支援対策本部統括などを務め、2014-2015年、東日本区理事に就任。2015年6月には、厚木クラブのホストで東日本区大会を主宰。

2016年、東京多摩みなみクラブを設立し、移籍。2018-2020年にはアジア太平洋地域会長、国際議員を務め、現在は、東日本区行政監事、国際ASF事業主任、アジア太平洋地域IBC事業主任を務めている。

日本YMCA同盟常議員、評議員、日本YMCA退職金中央基金・職員年金基金運営委員会委員長。

趣味、写真、園芸。子供2人、孫3人。

区大会時、理事として親切にご指導いただき事なきを得ました。「入会式の時にはいつでも来ますからご連絡ください。」が区大会お別れ時のご挨拶でした。

YMCAからの報告

1. 日本語スピーチコンテスト9月1日に予定しております。

厚木YMCA専門学校と中央YMCA日本語学校と川崎YMCAの留学生と東京YMCAの生徒さんが参加します。留学生を中心としたスピーチコンテストを行います。

オンラインでの実施ですので、ワイズのみなさまにも参加していただきたくお願いいたします。ワイズから協賛していただいております。

2. 毎年のYMCA祭を準備しております。

期間を1か月と長くしていくつかのイベントをやるということを計画しています。

昨年度の反省を踏まえて準備委員会で準備を進めています。順次報告をしていきたいと思っております。

3. 熊本YMCA総主事の交代がありました。

今年の4月に熊本YMCA総主事の交代があったのですが、新総主事の神保さんが急逝されて急遽日本YMCA同盟にいましたみなさまよくご存じの光永さんが総主事に就任することになりました。

第8回横浜YMCA専門学校日本語スピーチコンテスト

第8回横浜YMCA専門学校日本語スピーチコンテストがオンライン配信で実施でした。

無観客。会場で参加するのは出場者のみの実施でした。

主催 横浜YMCAカレッジグループ

共催 横浜ワイズメンズクラブ、
厚木ワイズメンズクラブ

日時 2021年9月1日(水) 10:30~12:00

会場 横浜YMCA 9階チャペル

このコンテストの目的は、は横浜YMCAカレッジの学生が日本語及び日本文化を学ぶ機会と場を広げ異文化交流、互いに交流することで日本語学習への意欲を高めることです。

出場者は7名。横浜YMCA学院4名(韓国・中国・台湾・インド)、

YMCA健康福祉専門学校1名(ベトナム)、YMCA国際ビジネス専門学校1名(韓国)

東京YMCAにほんご学院1名(中国)

出場者みなさんは、甲乙つけがたいほど、どなたも素晴らしいスピーチでした。

(順番 テーマ 氏名・学校名 国籍)

1 人生の宝物 李真燮(横浜YMCA学院専門学校) 韓国

2 世の中には「ウルトラマン」がいます 王子霏(東京YMCAにほんご学院) 中国

3 運命 李知訓(YMCA国際ビジネス専門学校) 韓国

4 日本語の勉強の目標 PHAMTHUYDUONG(YMCA健康福祉専門学校) ベトナム

5 坂 馬蘭(横浜YMCA学院専門学校) 中国

6 発見 陳佩琪(横浜YMCA学院専門学校) 台湾

7 希望のいちご CHAUHAN PRADEEP(横浜YMCA学院専門学校) インド

事務会報告

2021年9月11日事務会 議事録

1. 広報・伝達（PR）専任委員 佐竹 誠（東京ベイサイドクラブ）さんより QR カード（動画でわかるワイズメンズクラブ）が郵送されましたので、皆さまに送ります。どうぞ、会員勧誘やワイズ理解してもらうためにお役立てください。
- 2 湘南・沖縄部部会 10 月 23 日 14:00～15:30 横浜とつか YMCA ホールにて
講演会「新型コロナウイルスとの向き合い方」が行われる予定です。詳しくは後日連絡いたします。
3. 東日本区大久保知宏理事より熱海市伊豆山土石流被害について義援金の要請が来ています。本例会にて相談して決めます
4. 厚木市訪問について、市長並びに福祉課等 石井さんを通して調整いたします。
5. 今後の例会予定（コロナ蔓延の状況により変更される可能性あり）

2021年10月 卓話（外部講師）

11月 Y祭がどうなるかによって決定する

12月 クリスマス会

2022年 1月 新年会

2月

3月 レクリエーション（散策 etc）

4月 卓話（外部講師）

5月 総会に向けて

6月 総会

編集後記

コロナ禍中になり、入り乱れる情報の中で、知らない間に1年半が過ぎていきます。四季の移り変わりを感じ、旅の楽しみも奪われています。しかし、人はその中で交わり、喜びを分かち合う事の大切さを噛み締めながら生きようとしています。皆様の生活も激変しているでしょうが、どうぞ、祈りの中で、事が静かになって行きます様に、祈ります。

★お忙しく、大変な時期ではございますが、ワイズメンズクラブ、会費の納入をお願い致します。

詳しくは会計までお問い合わせください。