



2017-2018年度 主題

- 国際会長 : Henry Grindheim "Let us walk in the Light-together
「ともに、光の中を歩もう」
- アジア会長 : Tung Ming Hsiao "Respect Y's Movement"
「ワイズ運動を尊重しよう」
- 東日本区理事 : 栗本 治郎 「広げよう ワイズの仲間」
- 湘南・沖縄部長 : 金子 功 「Y'sの絆を強め、広げよう」
- クラブ会長 : 今城 宏子 「笑顔で奉仕、奉仕で笑顔」
～仲良く、楽しく、無理をせず～



今月の聖句

兄弟たち、あなた方は、自由を得るために召しだされたのです。ただ、この自由を、肉に罪を犯させる機会とせず、愛によって互いに仕えなさい。

ガラテヤ5・13

(信徒の友2月号「みことばにきく」より)

巻頭メッセージ

～ストレスとは？～

横田 孝久

「ストレス」とは、辞典によると外界から与えられた刺激が積み積もった時に防御反応として示すとあります。

「ストレスの時代」といわれるように、現代社会にはストレスが満ちあふれています。ストレスの蓄積によるこころのトラブルに悩む人々が増えています。

こころの健康は、からだの健康と違って見過ごされやすい。え、本人が不調に気づいてもがまんをしたり、つらさをかくそうとしたりする傾向がみられます。



今月は少し、ストレスについて勉強したいと思います。ストレスとは冒頭にある辞典の意味はそもそもどういふものなのでしょう。以前に勉強した機会でも次のように例えられていました。人間のからだをゴムボールにたとえてみると、ゴムボールを指で押して圧力を加えると、ボールはへこみます。このへこみがストレスだそうです。つまりストレスとは、外からの刺激に対して起こる生体の変化のことをいうのだそうです。また、ストレスの原因の刺激をストレッサーといいます。私たちが生きていくうえでは、いろいろな刺激（ストレッサー）が加わります。それは人間関係の苦労や仕事の疲れなど、人それぞれです。このようなストレッサーに対し、からだどころにさまざまな反応（ストレス）が起きてくるのです。

ゴムボールを押すとへこみますが、指を離せばもとに戻ります。このように我々のからだには本来、防御機能がありゴムボールのように跳ね返す力を持っています。それが簡単（医学的な説明は省きます）にいうとホルモンのバランスを保とうとしているのですがストレスが多すぎたり強すぎたりすると、神経系と内分泌系の働きが乱れ（ホルモンのバランス）、心身にさまざまな障害が生じてきます。

もともとストレスに強い人、弱い人がいたり、うまくコントロールできる人がいたりだとか、人の性格、生まれた環境や経験、人生観や価値観などによってストレスの受け方が違います。ストレスから身を守るには、自分のストレスの原因を知り、うまくコントロールすることがたいせつです。

さて、ここでは医学的な処置はさておき、ワイズ流に考えてみましょう。

ストレスという悪者のイメージでしょうが、人がよりよい人生をおくるための刺激剤でもあると思うべきです。たとえば、スポーツです。試合をしたり観たりすると緊張感が生まれます。試合という目標や観るという目標があるからこそ努力し、集中し技量、知識が高まっていきます。ストレスは自分を向上させるために欠かせない存在と考えるみればどうでしょう。

また、ワイズのように男女とも多文化、異文化の集団での輪のなかで、例会を考えたも、祈り、事務処理、卓話、懇親会など一日にして、それぞれの事柄が良くも悪くも刺激があります。それを目標と思って活動の輪に入りボールのように (p 2へ)

2月の本例会

日時 2月23日(金) 18:30～

場所 菊名「敦煌」

～つづきワイズ/北YMCA

定期交流会～

司会 : 久保 受付 : 山中

【プログラム】

1. 2月本例会

- ・開会点鐘 会長
- ・ワイズソング・信条 一同
- ・今月の聖句と祈祷 鈴木S
- ・ゲスト・ビジター紹介 司会
- ・会長挨拶
- ・ゲスト挨拶 茂木さん
- ・卓話 横浜北Y 前橋あかねさん
「第7回日・中・韓YMCA
平和フォーラム報告」
- ・Happy Birthday 山添訓さん

2. 交流会

- ・食前祈祷 今城H会長
- ・乾杯発声 岡田K副会長
- ・会食・懇談・自己紹介など
- ・閉会挨拶 山中北Y館長

(p1より) バランスをとって、人間関係を構築していけば、そんなストレスは何処かへ行っちゃうのではないのでしょうか。そんな人々に入会の機会なり場を伝えることも人助けかもしれないですね。会員大会、ピンクシャツデー、T O Fの今月ではありますが、冬の寒い夜長を「神のしずく」とも云われる

ワインを一杯やって、前を向いてポジティブに生きましょう。必ず神の御手が差し伸べられるでしょう。

ストレスに一番弱い横田 孝久記す

2018年横浜YMCA－ワイズ合同新年会

久保勝昭 記

2018年1月13日（土）恒例のY－Y’s 合同新年会が横浜ワークピアで開催されました、毎年この会に出席するたびに思い出される事があります。2015年の新年会で「つづきクラブに入会します」と言った一言で、その日のうちに紹介され、直ぐにメンバーにさせていただきました。早いものであれからまる三年がたってしまいました。

金子部長の開会点鐘に続きワイズの信条、ワイズソングを唱和し部長挨拶、ビジターの紹介がありました。

田口総主事からは、「三浦ふれあいの村が20年間の無償貸与」を県より委託されたこと、栗本東日本区理事より「各クラブ2名以上のエクステイションに努力してほしい」また茂木理事からはニューヨークに単身赴任した時、自分から近くに挨拶に行く前に近所の人々が逆に訪ねてこれ大変お世話になった事、そのボランティア精神に感銘した等、それぞれのお立場から貴重な祝辞を頂きました。

松島ワイズの食前の感謝、加藤ワイズの乾杯により食事、歓談とプログラムも順調に進行し大変に盛り上がりました。

それにしても年々参加者が減ってきているように思います。峯尾ワイズにご不幸があり金沢八景クラブの出席が一人になってしまった事や部自体が高齢化し参加できない人が多くなっている、Y M C Aからの出席も少ない、等々、さまざまな理由はあるのですが、一抹の寂さを感じました。

最後に、各クラブの新年の抱負や様々なアピール、更には、今年度の東日本区大会(第21回@沼津)のP Rがあり、佐藤次期部長の閉会点鐘で終了となりました。

出席者（今城高之、今城宏子、岡田勝美、岡田美和、久保勝昭、鈴木茂、辻剛、山中奈子）



2018年横浜北YMCAと湘南・沖縄部の合同新年会出席者 （上は、つづきクラブ出席者）

2018年1月本例会報告

岡田 美和記

日時：1月26日（金）18:30～20:00
 場所：かけはし都筑（二階集会室）
 司会：岡田K 受付：岡田M
 出席者：（メンバー）今城T・H、岡崎、岡田K・M、
 久保、鈴木K・S、辻Ts、福島、三木、
 山中、横田（ゲスト）高松満至さん

1. 開会点鐘 (会長)
2. ワイズソング・ワイズの信条 (一同)
3. 今月の聖句・祈祷 (鈴木S)
4. 会長挨拶 (会長)

5. 総会 (議長：今城宏子会長)

- ① 次年度クラブ役員は以下の通り承認された
 会長：岡田勝美 副会長：今城高之
 書記：岡田美和 会計：鈴木恭子
- ② 次年度部役員候補として以下の通り承認された
 国際・交流主査：今城宏子

6. 協議・確認事項

- ◇2017～2018年度東日本区あて各種献金について鈴木S会計より資料に基づき提案があり、原案どおり承認した。
- ◇当クラブのパンフレット（会員勧誘用）について今城T書記より提案があり、内容・配布方法などが詳しく検討された。仕様はA4三つ折りとし、500部

作成する。

7. 各種アピール

- ◇災害ボランティアにつき横田担当より、都筑区では、区役所、災害拠点センターなど27カ所の拠点が設けられており、相互の連携を密にするよう図られている旨の報告があった。
- ◇みんなの家の行事に関し、今城Hより、第21回の“COCOの集い”が2/6（火）11:00～13:30に「精神障がいを持って生きるという事」をテーマに開催される旨報告があった。
- ◇社協のボランティア保険更新につき、岡崎担当より全会員を対象に付保すべく手続きを進めたいとの提案があり了承した。
- ◇都筑ふれあい助成金について次年度分の申請説明会がある旨岡崎担当より報告があった。担当と会長が参加する。
- ◇国際選挙、国際憲法改正の投票を完了した旨会長より報告があった。

8. YMCA報告（山中北Y館長）

- ・横浜YMCA会員大会 2/12（月）10:00～14:30 湘南とつかYMCA
- ・ピンクシャツデー 2/28（水）は2月の最終水曜日に開催。今年は、文科省の後援が得られた。

当クラブは2月の事務例会と本例会（北YMCA交流会）ではピンクシャツを着用する。

今城会長の点鐘で閉会し、その後は恒例の「ガブリエル」にて会食懇親会を楽しみました。 (完)

2月のTKB*お仕事便り

(*TKB : Tsuzuki-no Kawaii Bachans)

毎月1回、メンバーの岡崎さん宅に集まって、林理子さんの指導のもと、折紙のバースデーカードをさ作成しています。今月も、理子さんのお母上が天に召され、悲しみとお疲れが大きい中指導に来てくださいました。

茂博さんもカードの絵や、子供一人一人の名前を印刷してくださいます。本当に感謝です。

2月のカード(写真上)は、雪ダルマとバレンタインのハート！、3月はおひなさまです。色合わせに苦労しながらも、楽しい制作の時を過ごしました。

終了後はもちろんのこと、お茶とお菓子でおしゃべりタイム。この輪に早く辻孝子さんも戻ってきてくださることを願っています。

こども達、ご高齢の方たちの上に神様のお守りがありますよう祈りつつ手を動かします。

今城 宏子 記



「2月度事務例会」と「ピンクシャツデー」と「TOF」と

日時 2月13日（火）18:00-20:00
 場所 田園都筑教会
 参加者 今城H+T、岡崎、岡田K+M、久保、
 鈴木K+S、福島、三木、横田（11名）
 ゲスト：高松満至さん

当クラブでは、毎年2月の事務例会を「ピンクシャツデー」ならびに「TOF」の日として位置づけて実施しています。本年も、例会の後、記念撮影を行い、TOFの夕食の時を持ちました。

1) 報告・確認事項

- ① 部長沖縄公式訪問に同行した鈴木Sワイズより、合同例会並びにエキスカーションなどについて概要の報告があった。詳報は本誌に掲載。
- ② 横浜YMCA会員大会参加報告が今城Tワイズよりありました。詳報は本誌。
- ③ 2月度の本例会（2/23）は恒例通り、横浜北YMCAとの交流会として行われることを確認した。卓話の演題、後援者プロフィール等は本誌掲載。
- ④ 富士山エコヴィレッジの新事業支援の献金依頼に関し、今年度の「缶パン」より2万円をクラブとして献金するとの鈴木会計の提案を満場一致で承認。早速手続きを行う。

2) 行事予定の確認

- ① 今城書記より、今後、クラブ行事予定はyahooカレンダーで取りまとめて配布したいとの提案があり承認した。
- ② 3月の行事予定として、東日本区次期会長研修会（3/3・4）、事務例会（3/13）、3月本例会（3/23）を確認した。
- ③ つづき社協のボランティア保険更新時期が迫っている

ることを確認して、しかるべく手続きを岡崎ワイズが行う。YMCA職員のメンバー3名に保険加入の要否を確かめることとなった。（今城Tが行う）

- 3) CS活動予定に関し、カレンダーに照らして確認し、更新した。
- 4) 会員増強用パンフレットの更新について更新したパンフレットが完成したので、参加者に各20部配布した。連絡窓口の力所には、原則、配布した各自の連絡先を記載することとし、必要に応じて、書記が名前シールを作成して提供する。希望者は申し出て下さい。
- 5) TOF会食についてTKBメンバーによる恒例のトン汁ディナー（トン汁とおにぎりの夕食）が準備され、普段に代わってアルコールも供されない、質素ながらも美味しい食事を楽しみました。会費千円より材料費を差しいた残、約7千円はTOF献金とする。（今城T 記）



TOFディナー（上）と「ピンクシャツデー」の記念写真（左）

私たちは、いじめのない社会を目指します。



ピンク色のシャツは、いじめ反対運動のシンボルです。これをきっかけに、いじめについて一緒に考えてみませんか？社会全体が、いじめに対して「じぶんごととして」向き合うこと、そして被害者と加害者以外の立場にいる人が「傍観者にならないこと」がいじめられている人を救うことになる、とわたしたちは考えます。

2017-18年度 湘南・沖縄部 部長沖縄公式訪問 同行記

鈴木 茂 記

日程：2018年2月3日（土）～4日（日）
 会場：沖縄YMCA会館
 那覇・沖縄2クラブ合同例会 および懇親・交流会

2月3日（土）18：30～20：30

参加者：18名（那覇クラブ9名、沖縄クラブ1名、
 在浜クラブ 7名、世田谷クラブ 1名）

エクスカーション：福州園、嘉数高台（普天間基地）、
 浦添ぐすく・よどれ館・前田高地壕
 群、南風原「陸軍病院壕」、琉球ガ
 ラス村等を見学

恒例の湘南・沖縄部 部長による沖縄2クラブ公式訪問が、さる2月3日（土）～4日（日）に実施され、私は金子 功部長、佐藤節子次期部長等とともに参加させていただいた。今回は、初めて那覇/沖縄両クラブの合同例会が開催されるということで、大いに期待して参加した。沖縄クラブからの参加者は、宮里伸一郎会長お一人だけであったが、それでも「合同例会」と銘打って、湘南・沖縄部長公式訪問例会が開催されたのは初めてのケースであり、その意義は大きいと思われる。

合同例会は、沖縄YMCA会館において2月3日18：30から、比嘉義彦・那覇クラブ副会長の司会のもとに進め



られ、玉城哲人・那覇クラブ会長による開会点鐘、ワイズソング、ワイズの信条に続いて、今般、那覇クラブに入会された芳澤 信・真和志教会牧師による奨励があった。奨励の中で芳澤牧師は、YMCAでもなじみ深いヨハネ福音書第17章21節をテキストにして、有名な「一つになる」という言葉は、私たちがお互いに相手の喜びも悲しみも重荷も引き受けて、共に歩むことを意味しており、だからこそYMCAの理念に相応しいキーワードである、とのお話があった。

玉城・那覇クラブ会長、宮里・沖縄クラブ会長のご挨拶に続いて、金子湘南・沖縄部長は、今回、那覇・沖縄2クラブ合同例会が実現したことの意義と喜びを語り、将来は沖縄にさらに1～2の新クラブが設立されて、「沖縄部」が独立することを期待したい、と挨拶をされた。

次に、知念一郎・沖縄YMCA理事長のご挨拶があり、今般「沖縄YMCA55年史」出版のために、ワイズ、YMCAの各方面に募金をお願いしたところ、目標の80万円に対し125万円の支援を寄せていただき、無事出版できたとして感謝の報告があった。

続いて、玉城哲人・那覇クラブ会長の司式のもと、金子 功部長が立会人となって、芳澤 信さんの入会式が行われた。芳澤さんは前述のように現職の牧師であるが、今般、沖縄YMCAの事務局長に就任される由である。



例会に引き続き懇親・交流会が開催され、那覇クラブの大森節子さんが作って下さった美味しい沖縄料理を今回も堪能させていただいた。余興として、芳澤 信さんと比嘉義彦さんによるサンシン演奏と沖縄民謡の披露があった。那覇クラブの皆さまの多芸多才に、改めて感心させられた。

翌2日目のエクスカーションは、今回も那覇クラブの皆さんが入念に下見し、準備して下さった見学コースに沿って、福州園、嘉数高台からの普天間基地・オスプレイの見学、「浦添ぐすく・よどれ館」・前田高地壕群、南風原「陸軍病院壕」等を案内して下さった。浦添の「前田高地壕群」は、1945年4～5月の沖縄戦で最大の激戦地となった所である。メル・ギブソン監督の映画「ハクソー・リッジ」の舞台となった場所とのこと。悲惨なシーンが目には浮かぶような戦跡であった。私は沖縄公式訪問のエクスカーションで、これまで沖縄各地の戦跡、記念墓地、慰霊碑、資料館等を見学する機会を得たが、その都度、沖縄戦の悲惨な状況に胸を締め付けられる思いをしてきた。今回もその思いをさらに強くさせられた。戦争は絶対にしてはならない、との思いを新たにエクスカーションであった。

(2018年2月5日)

横浜YMCA会員大会 参加報告

今城 高之 記

開催日時 2018年2月12日(月・祝)10:00～

場所 湘南とつがYMCA

DCFA（ドラムサークルファシリテーター協会）所属飯田和子さんの指揮に合わせ、参加者全員が、様々な太鼓やマラカスなどを持ち、時には大きく、時には小さく打ち鳴らす音は、お腹に響く感じで、外の寒さを忘れて汗ばむほど。

続いての開会礼拝では、賛美歌の代わりに「幸せなら手をたたこう」や「手のひらを太陽に」など、皆知っている歌による賛美の内に聖書朗読、祈祷、「横浜YMCA-私たちの使命」の交読が行われるなど、普段とは異なるスタイルがとでも新鮮な感じを受けました。

会員事業委員長 鈴木茂さん（当クラブワイズメン）が登壇し、この会員大会を、横浜YMCAの会員活動の活性化の出発点にしてゆこうとの挨拶がありました。

次のセッション「平和のメッセージ」（11:00～）では、昨年夏の「広島ピースキャンプ」に参加した小学生たちの報告、「国際平和セミナーin広島」参加者のリーダーの報告があり、続いて、午後に出演予定の曲芸師・芸術家天野耕太氏による、ご自身の体験を通して考える平和についてのメッセージ、最後に、阿部志郎先生の、実戦争体験を踏まえた平和の大切さについての力強いメッセージがありました。

昼食は、参加者全員に「アンジェ」のパンとお茶が配られ、それぞれ仲間共々美味しくいただきました。

午後の出し物は、天野耕太氏のバランスパフォーマンス。見るものをハラハラさせる絶妙のバランスに会場大いに沸きました。また、会場の大人や子どもを壇上に上げ、バランス板の上に立たせたり、天野氏が肩車してのバランスしたりは会場は大爆笑。楽しいひと時でした。

プログラム最後の「クロージング」は再びドラムサークルが行われ、力強い太鼓の響きによって、参加者全員の心が繋がれた思いに浸ることができました。

最後は、田口総主事の挨拶に立ち、新しいブランドイメージが確立し、YMCAが今後さらに一体となって活動していくよう会員全員の協力要請があったほか、富士山エコビレッジの増設への献金、新たに始まる三浦エコビレッジの活用などについてのお願いが述べられました。

今回の会員大会開催の準備・運営に当たられた会員事業委員会の皆さん、横浜YMCAスタッフの皆さんに心よりお礼を申し上げます。

つづきクラブ出席者：（全12名）

今城T/H、岡崎、岡田K/M、久保、鈴木K/S、横田とYMCA主事の方々3名（完）



《缶ぺん最終報告》先月号本誌「編集後記」に「缶ぺん」の開缶結果を35,630円と報告しましたが、その後、追加があり、その合計が17,925円であったため、今回の最終合計は**53,555円**となりました。メンバーの皆様のご協力に感謝します。全額を「スマイル」として計上しました。（会計担当）

《1月のデータ》

例会出席	16名	在籍会員数	17名	各種記録	前月	累計
メンバー	13名	月間出席数	13名	使用済切手	0g	0g
ビジター	0名	メーカーキャップ	3名	プルタブ	0.6kg	0.6kg
ゲスト	1名	月間出席率	94%	スマイル	0円	73,512円

（編集後記）
 △昨秋のチャリランの際に不慮の事故に見舞われた剛ワイズの手術が無事終了した由。一日も早い復帰が望まれます。▽クラブ総会が開かれ、来年度の人事が定まりました。新役員の方々と、ご協力よろしくお願ひします。メンバーの皆さん、よろしくお願ひします。メンバールの皆さん、ご協力よろしくお願ひします。▽クラブの案内パンフレットを更新しました。早速、色々な機会をとらえ、配布しましょう。新メンバーの獲得にレッツゴー！
 （編集子）