



とつか

2022年4月会報 第330号

- 国際会長(IP) Kim Sang-chaе (Korea)
- 2021 主 題 “Y's Men with the World” 「世界とともにワイズメン」
- スローガン “Heal the World with Love & Dignity” 「愛と尊厳で世界を癒そう」
- アジア太平洋地域会長(AP) 大野 勉 (神戸ポート)
- ~ 主 題 “Make a difference beyond the 100th” 「100年を越えて変革しよう」
- スローガン “Be healthy!” 「健康第一！」
- 東日本区理事(RD) 大久保 知宏 (宇都宮)
- 主 題 「私たちは次の世代のために何ができるか？」
- 2022 スローガン 「絆を深める時」 “We are stronger together than we are alone.”
- 湘南・沖縄部部长(DG) 若木 一美 (横浜とつか)
- 主 題 「咲かそう 人の輪~明るく・楽しく・元気よく~」
- 主 題 クラブ会長 若木 一美 会長主題 「咲かそう 人の輪」
- 副会長 吉原 訓・書記 加藤利榮・会計 岡 進・メネット 吉原和子・担当主事 瀬戸俊孝



~~~~~

会員ひと言

☆ 生き甲斐を見つけ出す ☆

土方 喜美代



コロナ禍が収まらず、仕事以外ではできるだけ外出せず一日が終わるといような毎日が続いています。そんな生活にも慣れてきたのが困ったことだと思っています。先日朝、何気なくテレビを観ていましたら、「生きがいを見出すことは、老後を充実したものにできる。」という様な提案をしていました。私の生きがいって何だろうと思いつつ観ていました。子育ての最中は子どもの成長が生きがいだった様に思います。子どもたちが家を出た後は私は何をしてきたの…と考えさせられました。そっだ、私にも有った…、と気がきました。

私は長年、書道が続けてきました。時に仕事などのために長い中断もありましたが、良い先生と出会い続けてこれ、現在も稽古に励んでおります。毎月の課題を提出することに追われ、生き甲斐を感じる余裕などなかったのです。これからは、じっくりと書と向き合い、時間を掛けて、一生大切にしていこうと決心した次第です。今、4月に開かれる社中展に出品するために、大きな作品を手掛けています。「部屋が狭い…」「上手く書けない…」などと、イライラしながらも頑張っています。もし、興味が有りましたら、またお時間が有りましたら、4/15~18・鎌倉芸術館(大船駅東口から徒歩10分)へお越し頂ければ幸いです。コロナ禍の一日も早い収束を願い、皆さまにお目に掛かれるのを楽しみにしております。

◎今月の聖句◎

そう言ってから、彼らに息を吹きかけて言われた。「聖霊を受けなさい。だれの罪でも、あなたがたが赦せば、その罪は赦される。だれの罪でも、あなたがたが赦さなければ、赦されないまま残る。」 - ヨハネによる福音書 20章 22~23節 -  
イエスは前の節で、「あなたがたに平和があるように、…」と言われ、私たちの犯した様々な罪や不安も、聖霊のお働きによって平和が訪れると説かれます。イースターを迎えた私たちへの大きなプレゼントとなることでしょう。

**強調月間 Week4Waste**  
**グリーンプロジェクト**

=Week for Waste 「ゴミのための週」、国際協会によって始まったワイズと地域社会を結び付け、よりクリーンな地球を目指して統一的に行動するCS事業のキャンペーン。今年4月2日(土)に世界のワイズ2万5千人が黄色いバストを身に着け、ゴミ拾いに歩いて笑顔で親睦を…、と世界を癒やす一員となることです。これも最近話題のSDGs運動の一環でしょうか…。

私たちのクラブは、当日は久しぶりの対面による例会を予定しています。…ということで、2日は忙しくなりそうですね…。

| 会員数 | 3月の会合 |    |   | 出席率 | ファンド | B  | F   | B   | F   | CS・TOF・ASF | B   | A   | P   | Y   | ロ   | バ   |
|-----|-------|----|---|-----|------|----|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| メ   | ン     | 11 | メ | ン   | 0    | 0% | (円) | (g) | (円) | (円)        | (円) | (円) | (円) | (円) | (円) | (円) |
| メ   | ネット   | 8  | メ | ネット | 0    |    | 0   | 0   | 0   | 0          | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |
|     |       |    | ゲ | スト  | 0    |    | 0   | 0   | 0   | 0          | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |
| 計   | 19    |    | 合 | 計   | 0    |    | 0   | 0   | 0   | 0          | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |

★強い義務感を持つとう 義務はすべての権利に伴う★



ワイズメンズクラブ国際協会東日本区は法人化して1年を迎えようとしている。私は特定非営利活動法人(通称NPO法人)や一般社団や公益財団等いくつかの法人設立に関わりました。これらはいずれも必要に迫られて法人化し、活動をしています。

東日本区は、必要に迫られて…というより過去からの経緯や社会的信用度等の理由により設立されました。

現在、区の法人委員会等で種々検討がなされているようですが、さまざまな企業が地域貢献費等の名目で活動支援を展開しています。約800名ほどの会員皆さんの中には、このような支援を行っている企業に関わっておられる方もいらっしゃるのではないだろうか?…と思います。難しい説明会や規則作りよりも各クラブに呼び掛けて、先ずは、身近な会員から情報を寄せていただき、現在、各クラブが活動している事業に活用できないか検討し、応募等されてはいかかかと考えたりもしています。

かつて、別に関係する団体で某広告代理店から携帯電話のカメラ機能を活用して、ウォークラリーができないか?と照会があり、企画・実施できるか検討の上、契約を締結し、会員個人・団体が協力して開催の実現に至ったことがあります。マスコミ系の広告代理店でしたので、広告面での宣伝・周知にはまったく問題なく、当方としては、専ら

企画・運営のみに集中することができました。

この経験・実績を通し、私たちのボランティア団体では営利企業との関係等、多くの課題を学ぶことができました。ワイズの会員の中には、他の団体に所属して、同じ様な体験をしているメンバーも多くおられると思います。日ごろからこうして面にも、機会を捉えては、例えば助成金申請の説明会とかその規則関係などにも関心を持つなどして身近な情報の中から選択し、活動を広げる工夫が大切ではないかと私は考えます。

この5月28日には湘南・沖縄部の研修会が開催される予定ですが、この法人化の問題についても、少し考えることにしております。



☆ 第93回YMCA-Y's協議会から ☆

3月1日(火)19時-20時・横浜YMCAにおいて、ZOOMにより標題のオンライン協議会が20名ほどが参加して開催されました。今回は、当番のつつかクラブの都合により厚木クラブが担当しました。

開会礼拝は、阿部正伴部担当主事の司会により行われた後、佐藤節子厚木クラブ会長の議事進行により始まりました。

初めに佐竹総主事から挨拶があり、本日の議題に国際・地域協力募金を採り上げてくれたことへの感謝とこの度のロシアによるウクライナ侵攻に関し、世界YMCA同盟の声明などが紹介され、一日も早い終結を…と結ばれました。



引き続き、小松仲史次期部長から、ワイズの使命はYMCAを支えること、そのためにはこの会は極めて重要である旨、さらに、部長として微力ながらワイズメンズクラブとYMCAの協働・発展のために尽くしたい旨、挨拶がありました。

引き続き協議に入り、議題である‘国際・地域協力募金’について、阿部担当主事から、今期は、コロナ禍の影響などによりバザーや街頭募金などが不可能となり、そのため募金の目標額を下げざるを得なかったが、今、海外ではミャンマーの無医村地区への支援、タイの人身売買、カンボジアの子どもへの教育・自立支援、また国内では災害支援を

必要としており、是非ご協力をお願いしたい旨の要請がなされた。

各クラブ報告では、いずれもが例会の開催に腐心している実情が紹介された。

次回の94回協議会は、6月7日(火)・横浜とつかクラブの担当・19~20:30で開催することを確認し、定刻に閉会した。



【特別寄稿】

☆ キーパーソン大作戦 ☆

部エクステンション委員長 辻 剛



湘南・沖縄部は昨年未だに沖縄クラブと沖縄那覇クラブが解散するという大変ショッキングな出来事が起きました。この事実はワイズにとって色々考えること、考えさせられることを沢山内包しています。これまで9クラブあったものが突然2つ無くなって、会員“増強”どころか“原状回復”すら厳しい状況に直面し、エクステンション委員長としてはだいぶ慌てました。

そこで第2回エクステンション委員会(11/22)では、先ず部の会員増強計画の達成目標を見直し、下方修正(150名→130名)しました。しかし、新クラブについては強い決意のもと、これまでどおり2クラブ設立という目標を変えずに対応することにしました。

そうは言っても新たに2クラブを設立するにはどう対応するか、頭を抱えました。昔から新しいクラブを作る時は「キーパーソンの確保」が一番大切と言われています。幸いワイズには長い人生を経てきて沢山の知人・友人ら豊富な人脈を持ち、人格的にも優れたキーパーソン適任者が沢山います。「キーパーソン大作戦」にはこのような方々がもっとも頼りになると考えました。これこそ会員の高齢化を嘆くどころかデメリットをメリットにできる良いチャンスと考えました。

そこで、キーパーソンをリーダーとする5, 6人のチームを二つ作り、そのチームメンバーに更にキーパーソンを集めクラブの設立に取り組んでもらうこととしました。一つは若木一美チーム(加藤利榮・久保勝昭・佐藤節子・浦出昭吉・菅沼義久の各氏)、もう一つは板崎淑子チーム(千葉裕子・秋元美晴・古田和彦の各氏)です。これぞまさにキーパーソンのかたまりのような顔ぶれで、大いに期待できます。

若木チームは、沖縄那覇クラブの再建が目標です。それが難しい場合は、沖縄で一人でも二人でも候補者を確保して「沖縄グローバルクラブ」の設立を目指します。沖縄YMCAをサポートするワイズメンズクラブが無いという空白期間をできるだけ短くしたいと考えるからです。チームを挙げて元那覇クラブのメンバー又は旧知の知人・友人に接触し、先ず感触を探る予定です。

板崎チームは、横浜YMCA傘下の保育園の保護者及びその友人、知人を中心としたクラブの設立を目指したいと考えています。東京ベイサイドクラブなども参考にさせていただきたいと考えています。横浜YMCAには50弱の活動拠点(うち、保育園14)があるのにYMCAをサポートするワイズメンズクラブがたったの7つしかありません。チームはすでに横浜YMCAサイドにもコンタクトを開始しております。

…と言う訳で、両チームとも第6波の到来、まん延防止措置の再延期など相変わらず活動が制約されているなかで、部がスポンサーであり、両チームに対する準備委員会もエクステンション委員会が全員兼務で対応中です。必ず新クラブを設立すべく部とエクステンション委員会を挙げて取り組んでいます。

一以上一

【随想】 “ 沖縄ワイズの復活を心より願って ”

(元) 沖縄YMCA 総主事・理事長 知念 一郎



横浜とつかクラブの加藤様より沖縄 Y 及びワイズについての原稿依頼がありましたので、寄稿させていただきます。

貴クラブの皆様を始め湘南・沖縄部の皆様が沖縄のワイズメンズクラブの復活を願っておられることは、貴クラブのブリテンで知りました。心から感謝申し上げます、敬意を表します。

私も沖縄にワイズメンズクラブが復活することを心より願う者です。理由はただ一つ、YMCAは、キリスト教精神に基づく会員組織

による運動体であること。この理念は、世界YMCA創設以来170年余り経った今日でも変わることはない。会員組織体としてのYMCA理念の基に、各種のプログラムや事業が行われる。この理念なくしてはYMCAとはいえません。その原型を、ワイズメンズクラブに見ることができるからです。その意味において、沖縄におけるワイズメンズクラブの復活は大いに意義のあることで、その復活を願ってやみません。…とは申せ、今の私には、口を動かすことはできても体を動かすことは苦手です。体力がつかないのです。沖縄YMCAにあっても、職員研修やリーダー研修程度であれば協力は惜しみません。昨年も児童クラブの平和に関するプログラムや職員研修、また少年キャンプのスタッフには、「キャンプの持ち方」などについての話などをさせていただきました。

ワイズメンズクラブについても同様で、自らは動くことはできませんが、活動や理念、組織の構築について相談に乗ることはできます。今のワタシにできる事はこの程度のものです…。

貴クラブの温かい友情とお励ましに感謝します。



アンジュ通信

☆ 人として大切なことを… ☆

横浜YMCAワークサポートセンター 相馬 良文



「3.11をわすれない」ために、ワークサポートセンターでは毎年「映像」を利用して利用者の方への働きかけを行っています。

3/12付の朝日新聞で取り上げられた岩手県大槌町の「風の電話」の絵本朗読を視聴しました。つながらない電話・今はいない大切な人・生きている人の思い、さまざまな気持ちを感じながら、「命」の大切さや「日常」への感謝を伝えることができました。これからも人として大切なことを伝え続けていきたいと思っています。



担当主事 瀬戸 俊孝



久しぶりの街頭募金が、声を出すことなく・人数制限をして実施されたので、その状況を報告します。  
(第1日)

日時：3月28日(月) 13:00~14:00

場所：市営地下鉄線戸塚駅改札前

目的：東日本大震災復興支援募金として

状況：大震災から11年が経ち「3.11をわすれない…つながる」取組みを継続してきたときに、今また同じ地域で…。被災地に心を寄せ、あの時の思いを風化させまい！…。ということでリーダー中心に、声を抑えて実施しました。

(第2日)

日時：3月29日(火) 13:00~14:00

場所：(第1日に同じ)

目的：ウクライナ YMCA 緊急支援募金として

状況：ウクライナ YMCA では爆撃地から逃れる人々のための宿泊・食糧・衣料品・衛生用品の提供を始め、今後は、子どもや若者の心理・社会的面での支援も行おう…という、またウクライナ近隣諸国の YMCA と連携して、24時間体制で避難民の受入れ、救助、生活のための物資支援活動を展開することとなっています。

結果：二日間にわたった募金活動の結果は、おって関内中央 YMCA の募金と合わせて寄託されます。

とつかクラブから土方・柴原両会員が両日共参加されました。



☆ 今月の歳時記から ☆

‘菜の花 なのはな’ と ‘茶摘み ちゃつみ’

まず「菜の花」、菜種の花のことで茎の高さは子どもの背丈ほど、仲春から晩春に掛けて黄色い四弁の花を開きます。

葉は食用に、種子は油を搾り、そのカスは肥料となります。温かい房州あたりでは、早春から畑一面に花が咲き匂いますが、普通には桃の花の咲く頃に春の田園を彩ります。

菜の花や淀も桂もわすれ水 言 水

菜の花や月は東に日は西に 蕪 村

次に「茶摘み」、お茶の芽は4月上旬から中旬に摘み始め、八十八夜(今年は5月2日)から2,3週間がもっとも盛んとか…。

一番茶、二番茶、三番茶、四番茶、昔は赤い襷掛けの娘さんが「茶摘み歌」を唄いながら摘んだものですが、最近では機械化が進み、懐かしい情景は観光向けに限られてきました。

茶摘歌きいてひだるき山辺かな 青々

青空へふくれあがりて茶山かる 風 生



- ◎ 4月2日(土) クリーン作戦・14:00・湘南とつかYMCA 集合  
強調月間の一環として、当日は世界のワイズが実施します。
- ◎ 4月2日(土) 第1例会・15:15・湘南とつかYMCA404号
- ◎ 4月19日(火) 第2例会・湘南とつかYMCA18:30  
詳細は その都度、担当主事から連絡します。

Happy Birthday

該当者なし

☆ 功刀弘先生著 ‘良い眠りが認知症を予防する’ から ☆

加藤 利榮

これまで功刀先生のご助言を頂きながら、私たちは「規則的な睡眠をとる生活習慣」など3回にわたり「良い眠り」について学びました。そして今回は…。

4) いわゆる ‘良い眠り’ とは…

(1) いま「考える輩」(人類)は、多くの欲望(物質欲、快楽欲、権力欲など)に惑わされています。(中略)そして、欲望に流される毎日が、生活習慣を乱します。深睡眠・意識・生活習慣をプラスに向けるかマイナスに向けるかで、その人の生涯(人生の物語)が決まるのではないのでしょうか。

(2) かつて日本医師会は、望ましい生活環境として、次の七つを「生活習慣病」予防の指針としました。

- ① 適正な睡眠
- ② 禁煙
- ③ 適正体重
- ④ 適正飲酒
- ⑤ 運動
- ⑥ 正しい朝食
- ⑦ 無間食

ここで、その筆頭に「適正な睡眠」が挙げられていることに、まず注目してください。

(3) 眠れないのはうつ病の一症状だ、という考えを持つ専門家がいますが、私は、統合失調症と同様に、睡眠障害、とくに深睡眠の減少がうつ症状の根底にある、と考えています。

(4) 別な言い方をすれば、「良い眠り(適正な睡眠)が認知症を予防する。」という本の題名に一致する。カギは「深睡眠」にあり!

—功刀先生からのご助言—

「生活習慣を整えるためには、それなりの努力が必要です。その努力は自身の人生と共に隣人へも豊かな生涯を願う意欲(という大志!)がその原動力となるでしょう」

—以下次号—

《後記》

ひさかたの光のどけき…

電気も水もガスも暖房も食べ物も何もなく…、

これが21世紀…? (ウクライナ市民の声)

(T/K)