



THE Y'S MEN'S CLUB OF TOKOROZAWA



11月 2015 年度 通巻327号 ワイズ理解 ファミリーファスト

会 長	大澤和子	クラブ会長主題	「すべての人に何もかもはできないけど、だれかに何かはできる」
副会長	栗原成晃	国際会長主題	「Mission with Faith」
		アジア会長主題	「Through Love, Serve」
書 記	木下ひろみ	東日本区理事主題	「原点に立って、未来へステップ」
会 計	小関京子	関東東部部長主題	「チェンジ」



今月の聖句 神がイエス・キリストによって上へ召して、お与えになる賞を得るために目標を目指してひたすら走ることです。

フィリピ 3章 14 節

健康寿命を延ばそう

栗原成晃

ある調査によると人が「幸せ」を感じるよりどころは、「健康や体力」、「趣味や特技」、「友人」、「配偶者」、そして「子ども」や「孫」などだそうです。なかでも重要なのは、「健康・体力」です。所沢 YMCA では、9月の例会で宍戸誠一氏により「健康への近道 YMCA へようこそ！」をテーマで卓話が行われました。その話のなかで「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」について説明がありました。ロコモとは筋肉、関節、骨、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、またはいくつかに障害が起こり、「立つこと」「歩くこと」といった機能が低下している状態で、進行すると日常生活にも支障が生じてくるそうです。いつまでも自分の足で歩き続けていくために運動器を長持ちさせロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。みなさんも YMCA のウェルネスプログラムに参加しロコモ度をチェックして、自分のレベルにあった筋トレやステップ運動を始めませんか。

次の事柄に一つでもあてはまる方は、ロコモ要注意だそうです。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②階段を上がるのに手すりが必要
- ③2kg 程度の買い物をして帰るのが困難
- ④家の中で躓いたり、滑ったりすることが多くなった
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥急ぎ足で歩けない
- ⑦家のやや重い仕事（掃除機の使用・布団の上げ下ろし）が困難

“こころもからだも元気いっぱい”を目標にして「健康寿命」を延ばしましょう。

11月本例会プログラム

日時 2015 年 11 月 3 日 (土) 12:00~

司会 栗原メン

- | | |
|-----------|--------|
| 1 開会 | 大澤会長 |
| 2 聖書・祈り | 渋谷メン |
| 3 会食 | <持ち寄り> |
| 4 自己紹介 | |
| 5 YMCA 報告 | 小谷主事 |
| 6 ワイズ報告 | 各クラブ会長 |
| 7 誕生・結婚記念 | |
| 8 閉会 | 大澤会長 |

- 10月のにこにこ 10000円
- 出席率 67パーセント
- 10月例会出席 8名(在籍12名)
(ゲスト5名、メネット0名、メーキャップ0名)

10~11月予定

11/3(土)	10:00	チャリティーラン
11/14(土)	13:00	関東東部評議会
11/24(火)	11:00	準備例会 とんでん
12/12(土)	18:30	クリスマス例会
12/26(土)	11:00	準備例会 とんでん

準備会報告

大澤 和子

○ チャリティーランの選手は渋谷・東・馬場・菅原・林美佐 この日は三部合同例会です。あわせて東日本大震災の募金活動を行います。

○ 「YES 基金（新クラブ設立を目指す目的の基金）」として5000円送付

○ 11月と12月の準備例会の日程変更 11月24日（火） 12月26日（土）

○ クリスマス礼拝のメッセージ 小倉和三郎牧師

<チャリティーコンサート②：川越地区>

*日時：12月5日（土）14:00～15:30

*会場：カトリック川越教会

*ゲスト：ありませつこさん

<チャリティーコンサート③：浦和地区>

*日時：2016年1月30日（土）

*会場：日本キリスト教会浦和教会

*ゲスト：富田理恵さん

<チャリティーラン>

*日時：11月3日（火・祝）10:00～15:00

*会場：所沢航空記念公園（野外ステージ）

<チャリティーゴルフ>

*日程：11月30日（月）

*会場：埼玉ゴルフクラブ（埼玉県毛呂山町）

+ 関東東部部会報告

小関 京子

10月3日（土）快晴。東京江東クラブホストの部会が、清澄庭園内大正記念館で開催されました。所沢クラブからは、みなさんお忙しく、私一人の出席でしたが、10クラブ・102名の参加で、活気ある会でした。

記念講演は、元日本区理事・京都キャピタルクラブの岡本尚男氏。「ワイズを考える」－これからの一歩・温故知新－ 38歳でワイズメンズクラブに入会され、1094・95年に日本区理事になられた時までのいろいろな体験を基に楽しくお話くださいました。

その後、庭園内周遊の時間があり、優雅な散策時間を楽しみました。

フェロウシップパーティーでは、服部真湖山の日本舞踊も見せていただきました。アピールタイムで、再来年の東日本区大会のホスト川越クラブの応援と、埼玉YMCA40周年募金グッズの紹介と、ちゃっかり所沢クラブブランド狭山茶の宣伝をし、10本売り上げてきました。

次回の部会にはの仲間と参加し、素晴らしい体験を共有できたらと思います。



YMCA 報告

小谷 全人

<冬季特別プログラム>

11月4日（水）より、冬休み期間中の水泳、体操、英会話、スキーやスケート／雪遊びのキャンプなどの申込受付が始まります。

是非お知り合いの皆様へお伝えいただき、多くの方にご参加いただけるご協力をお願いいたします。

+ 10月例会報告

木下 ひろみ



10月の例会は、鈴木関東東部部長、金丸会員増強主査、埼玉クラブ衣笠会長、川越クラブ山本メン、東京サンライズクラブ御園生メンをお迎えして、10日、午後6時半より開かれました。東裕二さんの入会式に出席したメンバー全員が自分自身の入会式の誓いを思い出し、ワイズメンとしての誇りと責任を改めて感じたのでした。桑原総主事の卓話、『ダイナミックツアー@おもいやりの心』では、幼少の頃からの異文化体験は人の視野を拓き、生涯の財産となることを再確認しました。ニコニコ献金、誕生日祝い、集合写真撮影とプログラムは滞りなく進みました。その後の2次会でワイズの絆をさらに強め、11月の合同例会での再会を約束して家路に着きました。