



富士ワイズメンズクラブは「**社会を明るくする運動富士市推進委員会**」の加盟団体です

国際会長主題	キム・サンチェ	世界とともにワイズメン
アジア太平洋地域会長主題	大野 勉	100年を超えて変革しよう
東日本区理事主題	大久保知宏	私たちは次の世代のために何ができるのか？
富士山部部長主題	小原進一	ワイズリニューアル
富士クラブ会長主題	小澤嘉道	何事も、楽しんでいきましょう



## 2022年 1月 会報



### ☆2022年1月例会☆

と き 2022年1月12日(水) 18:30～  
 ところ ホテルグランド富士 (0545-61-0360)  
 受付 菊池初彦君・次田升勇君  
 司会 高野 亨君

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. 開会点鐘                  | 小澤会長             |
| 1. 開会の挨拶                 | 鈴木靖巳君            |
| 1. ワイズソング・ワイズの信条         | 司会               |
| 1. 東日本区理事、富士山部部長、会長主題の唱和 |                  |
| 1. 会長挨拶                  | 富士宮クラブ会長・富士クラブ会長 |
| 1. ゲスト・ビジターの紹介           | 小澤会長             |
| 1. 入会式                   |                  |
| 1. 富士山部長挨拶               |                  |
| 1. 食前の感謝、乾杯              | 富士宮クラブ           |
| 1. 新年会                   |                  |
| 1. 誕生日                   |                  |
| 1. 書記・会計・各委員会報告          |                  |
| 1. 閉会の挨拶                 | 富士宮クラブ           |
| 1. 閉会点鐘                  | 小澤会長             |
- 富士クラブは例会終了後役員会を行います。

### 1月 Happy Birthday

(富士クラブ) 高野 亨君  
 (富士宮クラブ) 阿南 晃君、石川泰仁君  
 伊藤一芳君

### 12月例会報告

在籍会員	13名	例会出席者	8名	スマイル基金	7,800円	CS基金	0円
功労会員	名	出席率	62%	スマイル累計	38,800円	CS累計	2,103円
担当主事	1名	ゲスト	1名	ビジター	名	総出席者	9名

### 巻頭言

会長 小澤嘉道

明けましておめでとうございます。  
 2021年もコロナではじまりコロナで終わり、そして新しい年 2022年を迎えました。新型コロナウイルスの及ぼした影響は大きく、事、飲食業界には多大な悪影響をあたえました。そんな中、切磋琢磨して頑張る人間の強さ逞しさを感じた1年でもありました。今年はどうのような年になるのだろう。まずは紛争や災害の少ない年であってほしいですね。富士クラブの今期はうれしい事が続きます。休会だった菊池ワイズの復帰がありました。次に、今月は新入会員の仁藤斎浩(ニトウタカヒロ)様の入会式があります。そして、2年ぶりに富士宮クラブと合同例会が開催出来る事です。樫村先生ご夫妻は天国でいつも富士クラブの事を見守っている事と思います。きっと喜ばれていると思います。あと半期、菊池次期会長へ無事バトンタッチ出来るように皆さまと何事も楽しんでいきたいと思っています。今年もよろしくお願ひいたします。

## 12月例会報告

小澤会長の力強い開会点鐘が広い会場一杯に響き渡り、井上君の開会の挨拶で12月例会が開催されました。コロナが最近、影をひそめてきましたが油断は禁物、細心の注意を払いつつ例会を進行しました。12月例会は例年クリスマス家族会で年に一度大いに盛り上がる例会ですが、昨年は中止、今年は例会終了後、ささやかに参加メンバーだけで実施しようということになり、例会を早く進行しました。CS委員長の菊池君からは12月5日に実行した「海岸清掃」のお礼があり、次回は来年実施の予定だということで参加協力のお願ひがありました。次回はメンバーだけでなく他団体や行政にも呼び掛けて大きな輪を作り実行したいと思ひます。



12月誕生日の井上君と11月誕生日のゲストの仁藤様

## 12月役員会報告

例会終了後役員会が開催されました。

### 報告事項

- ① 来年度第41回富士市市民福祉まつりは動画で参加申し込みました。担当は金井君にお願いしました。
- ② 富士クラブの新しいジャンパーを発注しました。色は白です。担当は高野書記です。
- ③ 第2回富士山部役員会・評議会が2022年1月15日(土)に静岡YMCA熱海センターで開催されます。小澤会長、菊池副会長、高野書記、鈴木会計が出席予定です。
- ④ 12月30日に開催される富士山女子駅伝に富士クラブからコース整理のボランティアで7名が参加予定です。

### 議題

- ① ミャンマー支援協力募金について。  
1万円を拠出することになりました。
  - ② 2022～2023年度 次々期理事及び財政監事候補者推薦依頼について。 富士クラブからは特  
にありませんでした。
  - ③ 富士ニュースお年賀広告について。  
例年の様に掲載することになりました。
  - ④ その他。  
特にありませんでした。
- 役員会終了後、懇親会となりました。



岩邊親睦委員長の乾杯の音頭で懇親会がはじまりました

## 親睦事業委員会報告

親親睦委員長 岩邊 富雄

12月例会の時、例年のクリスマス会の2年続けての中止でしたので、親睦会が開かれ皆の連帯感に何か訴えなければと思ひ。飲みながらのマイタイムを行い、発言の後に少しのお土産を用意させて頂きました。やはりこの2年間コロナで大変な思いで過ごして来た思いも有って、意見の中にもいい加減に収束してくれとの思いが凝縮されていました。最近富士市ではクラスターが発生して、東京都全体よりも感染者数が多かったです。その理由は地元の小学校に発生してしまったからでした、やはりちょっとした油断が大変な感染を引き起こしてしまう事に成りました。私達会員も高齢者でワクチンも二回接種して有る人も多く安心とは思いますが、新しくオミクロン株に様な新種も現れたことですので。これからも一人の感染者も出さない様に、対策を徹底して会員の親睦にも目を配り。楽しいワイズライフをこれからも皆で楽しんで行きたいと思ひます。



久しぶりのアルコールが入った会食に会話も弾みます

## 1月の誕生花

1月の誕生花はスイートピー、スイセン、シンピジウムがあります。スイートピーはイギリスのアレクサンドラ王妃が愛した花です。特徴は、ほのかに漂う甘い香りです。麝香に似たその香りは寝室にぴったりだと言われています。花言葉は「門出」や「優しい思い出」「別離」「ほのかな喜び」などです。



**4人旅**

鈴木靖巳

11月コロナ感染もひと息つき、また松葉ガニの解禁となった山陰島根、鳥取方面へ2年ぶりに静岡空港より朝4時起きをして出雲縁結び空港へ先ずは縁結びの神、福の神として知られる大国主大神を祭る出雲大社へ（縁結びとは、人と出会うこと、恋人同士になること、夫婦となること、親子となること、家を建てること、仕事に就くこと、物を買うこと、遊ぶこと・・・

生きることのすべてが「縁結び」だそうです。そして現存する天守のひとつ国宝松江城、堀を小舟めぐる「堀川めぐり」、名園と名画が奏でる足立美術館、海岸砂丘として世界的に大きな起伏をもつ鳥取砂丘、旅の終



わりは、最盛期に日本が世界の銀の3分の1を占めた時代のかなりの部分が石見銀山だった鉱山町、街道を見学しました。

まだまだ働き盛りで休みのとれない時の1泊旅からの妻の姉さん夫婦との4人旅もいつしか15回を重ねる今回の旅でした。これからも旅して美食して楽しいと思えるまでは体力、気力に頑張り自由気ままな4人旅を続けたいと思います。今年で80歳となりますがワイズも元気でボケずに頑張っているメンバーの輪の中で活動していこうと思っています。

**東日本区理事通信** 2022.1.6 第7号 (抜粋)**理事メッセージ**

東日本区理事 大久保知宏

新年、明けましておめでとうございます。みなさま、どのようなお正月をお過ごしになったでしょう。新型コロナウイルス感染症の感染者数は年末から年始にかけてジワリと増えてきています。オミクロン株の市中感染も複数の地域で確認されてきて予断を許さない状況が続いています。クラブ運営では引き続きクラブメンバーの健康を一番に考えた運営をお願いいたします。私たちは9から12月の3か月間に会員増強100日キャンペーンを行いました。その結果物として新規入会が今月から増えてくることを期待したいものの、再び例会のリアル開催が難しい状況の中で、どのように入会に結び付けていくのかを各クラブでお考えいただきたいと思います。1月は国際選挙の投票の月です。昨年からは郵便投票ではなく、インターネットを使用した投票となっています。今号では、投票権利を持っているクラブの会長もしくは代行者の方は(1月29日午前1時)までに**必ず**投票を行ってください。本年が、クラブメンバーお一人お一人にとって、実り

多い年となり、充実した社会奉仕の年となることを祈念いたします。

**強調月間** エンダウメントファンド (EF) (抜粋)  
国際・交流事業主任 山田公平

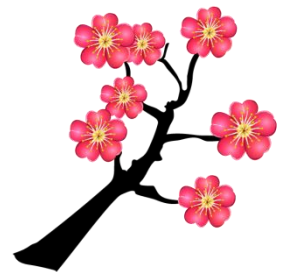
1月は、EFの月です。1958年、将来のワイズ運動に必要な資金を生み出そうとEFが発足し、以後、ワイズダム発展のための国際協会の特別基金として存在しています。個人またはクラブ単位で記念すべき行事や慶事があつた時に献金をします。集められた献金は、EF評議会の元で運用されています。基金から拠出する場合には国際議会とEF評議会の合意が必要です。

**強調月間** 東日本区ワイズ基金 (JEF) (抜粋)  
JEF基金委員会委員長 原俊彦

「JEF」は「Japan East Y's Men's Fund」の略で「東日本区ワイズ基金」の事を指し、ワイズ運動の継続的な維持と事業の発展のために、個人、クラブに記念すべき出来事や行事、慶弔があつた時、感謝の気持ちを表す皆さまの献金から成り立っています。この基金の歴史は、第51回熱海国際大会(1975年)にまで遡ることができます。この大会開催に向けて会員が積み立てた拠出金と国際からの還付金を基本とした「アタミ基金(のちにワイズ基金と改称・・・)」が起源となります。1997年7月1日に日本区が東と西に分かれたのを機に同基金は東西に分轄譲与され、これが「東日本区ワイズ基金」のスタートになったのです。

**強調月間** P.W.アレキサンダー遺産プロジェクト  
(抜粋) 副書記 座間裕二

ポール・ウィリアム・アレキサンダー遺産プロジェクトは、2022年の100周年記念式典に向けて、YMIの創設者を称える特別プロジェクトです。このプログラムは様々なプロジェクトが計画されており、その一つはアメリカ、オハイオ州トレドの歴史的なウッドローン墓地にある、これまで無名だったポール・ウィリアム・アレキサンダーの墓に墓石を購入し、設置しました。トレド市は、創設者を称える地元の記念碑の設置に同意し、公共の公園の名称を創業者の名にちなんで「ポール・ウィリアム・アレキサンダー判事公園」として2019年11月初旬に正式に設置された案内文の看板を提供しました。これらのプロジェクトを支援するために100周年祝賀の間に100万米ドルを集めることを目標としています。東日本区では支援目標を達成するため、会員1名800円の献金を目標としていますので是非ともご協力をお願いいたします。皆様には目標を忘れず、PWA遺産プロジェクトの立上げ時の興奮と情熱を思い出していただき、公約を果たして頂きたいと思ひます。皆様の積極的な募金へのご参加をお待ちしております。



# 富士山女子駅伝

## コースボランティアの協力

年末恒例の「全日本大学女子選抜駅伝競走（富士山女子駅伝）」が12月30日、快晴の駅伝日和の中、富士山も素晴らしい冬景色で選手のみなさんを歓迎して富士宮市と富士市の7区間43.4キロで24チームが参加し、開催されました。今年で9回目のこの大会に1回目からボランティアで富士クラブも参加しています。昨年、今年とコロナ禍でボランティア協力者の年齢が制限され70歳以下となり高齢化が進む我がクラブは参加者も少なくなりました。しかし寒い中、自分の為、チームの為に懸命に襷をつなぐ選手のみなさんに「頑張れ！」とエールを送りながらコースボランティアに参加していただきましたメンバーの皆さま、お疲れ様でした。ありがとうございました。



4区を疾走する選手

### 大会結果

- 1位 名城大学
- 2位 大東文化大学
- 3位 日本体育大学



### 富士山YMCAだより

#### 富士山YMCA 金井 淳

2021年も富士山YMCAを様々支えていただき、ありがとうございました。オミクロン株など、今だコロナウィルスへの不安は拭いきれてはおりませんが、少しずつ富士山YMCAでも主催プログラムなどを再開し、日常に戻れるようになってきています。2022年は、海岸清掃活動などにYMCAから多くのボランティアリーダーが参加し、よりワイズメンズクラブと富士山YMCAが協力して活動していける年になればと思っています。15周年を迎える富士山YMCAを今後ともどうぞよろしく願いいたします。



朝霧高原は冬到来ですが子供たちは元気です

### ちょっと一休み

適量は1日3杯程度

## コーヒーのパワー

#### ●脂肪燃焼に効果あり！

近年、脂肪燃焼効果として注目されているのがクロロゲン酸です。体内で分解された脂肪酸は、脂肪酸や糖を燃やしてエネルギーをつくるミトコンドリア



へ運ばれますが、クロロゲン酸には、ミトコンドリアへの脂肪酸の取り込みを促進する作用があります。つまり、コーヒーには、「脂肪の分解を促進する」「分解した脂肪を燃やし易くする」という両方の働きがあるのです。

#### ●血糖値の上昇を抑制する

急激な血糖値の上昇が身体によくはないことはご存じでしょう。コーヒーに含まれるクロロゲン酸には、糖の分解酵素の働きを阻害する作用があります。その為、摂取した糖質の吸収を遅らせる事ができます。また、身体に取り込まれる状態になった糖が消化管から血液に移行するのを抑制したり、血糖値上昇を抑制するホルモンの生成を促進したりします。このようにクロロゲン酸は、糖の分解から吸収における3段階で、食後の血糖値の上昇を抑制する働きがあるのです。

#### ●便秘解消で病気を予防

日本人は便秘を軽く考えがちですが、実は健康に深くかかわる重要事項です。免疫にかかわる細胞の7割が存在する腸は「第2の脳」と呼ばれる身体の司令塔です。腸内環境は感染症や脳の機能、老化、がんなど、ほとんどの病気に関わっていると言っても過言ではありません。コーヒー摂取の多い人ほど便秘をしていないという報告が多くあります。カフェインには腸や副交感神経を刺激する働きがあり、これが腸を活性化させる一因であると考えられています。（次号に続く）

（PHP誌2021.12月号安中千絵管理栄養士記事より抜粋）

