

東京武蔵野多摩ワイズメンズクラブ

2015年8月号《No2》

東京YMCA西東京センター内 〒186-0002 東京都国立市東1-20-102

TEL 042-577-6181/FAX 042-577-5574

今月の聖句

あなたがたの中で偉くなりたい者は、皆に仕える者になり、いちばん上になりたい者は皆の僕（しもべ）になりなさい。

マタイによる福音書20章26節_27節

主題

国際会長	Wichian Boonmapajorn	「信念のあるミッション」
アジア地区会長	Edward K. W. Ong	「愛をもって奉仕をしよう」
東日本区理事	渡邊 隆	「原点に立って、未来へステップ」
あずさ部長	標 克明	「ワイズメンとして一歩前進」
武蔵野多摩会長	宮内 友弥	「共に学びあい、活かされる社会を目指して」

ワイズメンズクラブモットー

強い義務感をもとう 義務は全ての権利に伴う

五つの誓い

1. 自分を愛するように隣人を愛そう
1. 青少年のためにYMCAにつくそう
1. 世界的視野を持って国際親善をはかろう
1. 義務を果たしてこそ権利が生ずることをさとう
1. 出席第一と奉仕第一とを旨としよう

ワイズメンズクラブの目的

1. 個人的にもまたクラブとしても、その奉仕活動を通じてYMCAの活動を支援する。
2. ワイズメンにふさわしい他の団体を支援する。
3. 地域社会や国際的な問題に関心を持ち、一党一派に偏らない正義を追求する。
4. 宗教・社会・経済・国際などの諸問題について会員達を啓発し、積極的に参加させる。
5. 健全な交友関係を作り出す。
6. この協会の国際・地域・区の事業を支援する。

7月の出席率80% 在籍者11名 出席者9名 メネット1名 ゲスト6名 にこにこ8273円

遅蒔きながら

松田 啓

ワイズ生活の中から遅蒔きながら気付いたことが二つあります。

一つは「天・地・人」時と場と人のつながりがびったり一致したときことは進み一つでもかけると水泡に終わるということです。先月の例会で今年の総括と次年度への展望の意見交換で語ったように、多くのメンバーは年金生活が長く生活エリアが狭まり活動の衰退期。盛り返すにはお隣のクラブと協力にもう一つ他集団を加えてのコラボイベントで地域密着密に活動をアピール。他団体のメンバーや土地の人々の

入会を見据え 1 年半地味にこつこつ地ならしをし、いよいよ声を上げようとしたとき夫々のクラブには夫々事情があることに考えがおよんでおらず頓挫、新たな発想開発に戻ってしまった。

もう一つは人が幸福を感じるには互い様がベース、人口と面積と空間に法則がある。リヒテンシュタインは一つの都市くらいの国、スイスから橋を渡って入国バスの着くところが素朴な遊園地、生産は切手ぐらいだが人々の顔は実に素晴らしい。日本合衆国のさきがけを感じていた大阪都構想「おもしろいかな、やってみなはれ！」は 17042 人足りなかった！

7 月例会の様子

日 時 7 月 8 日 19 時 場 所 西東京センター

司 会 山口ワイズ 聖書・祈祷 伊佐ワイズ 受付 渡邊・松田ワイズ

ゲスト 長谷川 八王子クラブ会長 大村 至誠ホーム相談役 沖・鳩山・中元 YMC A スタッフ

卓 話 高齢者の健康づくり 介護予防について 学芸大学名誉教授 波多野 義郎氏

学問と制度の分野で目利きの開拓者が歩んだ足跡と出会いとそのときの立ち位置を確認しながら「人からなさけをもらって、それを又流すと、いい事が起こる人生は面白いですなあ！」直伝の高齢者の健康づくりを学んだ。

先ず私を分っていただいでから話を始めましょう。

わたしは 80 歳です。学芸大卒、学校の先生になろうと思っていました。子供のときから日曜学校に行き洗礼を受けました。金沢保健学院で体育を教えているときに金沢 YMC A と関係が出来ました。アメリカに留学の英語勉強に火・木、初等科の英語の先生に月・水・金と連日昼は学校夜は YM 生活でした。

アメリカに YMC A が作ったスプリングフィールド大学という大学があり、クリスチャンの体育の先生の憧れの的でした。そこを狙ったのですが思いを果たせず他の大学に 7 年間留学しました。

帰国時の人生の分岐点、Y からオファーがあったが母校学芸大が私を教員として抑えており 40 年間、次に狩野屋体育大学に 3 年九州保健福祉大学社会福祉学部で介護予防を 8 年と文部省厚生省政策を支えてゆく立場になり Y とわお付き合いだけでした。

1964 年東京オリンピックをきっかけに日本は色々な産業が急成長したが歪である運動不足が生じ医師が中心に 1 万歩こうという社会運動が徐々に始まっていた。

そのころ日野原先生が「波多野君アメリカの体育の世界では病人に運動させて健康にしているそうだが・・・」「もう一度勉強して来い」短期留学してその資格を取って帰国 Y に関係がある先生が居る埼玉中央病院で全国最初の心臓病患者のリハビリプログラムを実施、続いて日本糖尿病学会と連携して糖尿病患者のプログラムも実施。

ここで病人を視野に入れて体育をやるという芽をここで植えつけられました。そこにやまさ時計の人が万歩計の前身万歩メーターを持ってきてこれを患者さんに付けて欲しい、歩くと元気になるし励みに成る・・・患者さん付け学生に付けデータが集まり体力テストの波多野さんから万歩計の波多野さんになりました。

学問の世界ではどれだけ歩けばよいか、どれだけ運動をすればよいか数値で表す事が課題です。30 歩で 1 キロカロリー 1 万歩で 3 3 3 キロカロリーです。当時世界の運動生理学会では 1 日 300 キロカロリーの燃焼で心臓病高血圧の予防ができる肥満の予防が出来ると議論され始められた。そこで私が万歩説を唱えそれが世界に広がりました。

世界の流れとして健康づくりのための運動があり厚生省も 1980 年後半からも政策のはしらの 1 本にした。方法として 1、エアロビクス運動(有酸素運動) 2、筋力トレーニング 3、ストレッチング こ

の三つをやれば病人も高齢者も要介護者も元気になれる。それは出来るものと出来ないものがある、やりやすいものとやりにくいものがある。どうすればそれが出来るか、どうやってやらせるか、それを考えるのが指導者だし今日のテーマです。

高齢者の健康づくりと介護予防。年齢を重ねるにしたがって高血圧、脳卒中、心臓病、癌などの問題が出てくる。予防医学の発達で普段の生活をどう過ごすかで老後の健康を左右することが分ってきました。中高年では1、食べすぎ飲みすぎ2、運動不足3、ストレス4、喫煙5、肥満が5大課題です。運動していたのをやめてしまうと、体力が下がり心理的に老化しネガティブの連鎖が始まり死亡率が急に上がります。適正体重85をコスト血圧、血中脂肪、血糖値が急に上がるのです。

それにはどうすればよいか、朝食をちゃんととる、間食をしない、週に3回から5回いちばん短くても20分意図的に歩く。たとえばマイカーをやめバス通勤にする、買い物は遠くの店にする、意図的運動をする。など意識してすること、歩数計をつけ毎日記録することで励みになります。私は国立教会で万歩クラブをやっています。

これの実行でADL(生活能力)をあげることが出来ます。チェック項目はズボンをはく、休まず歩く、正座から立ち上がる、布団を上げる、階段を上る、重い荷物を運ぶ、溝を飛び越える、バス電車で立つ、仰向けから立ち上がる、ボタンをかける、走る、片足で立つ、と段々難しくなっています。

最後に筋力トレーニング・ストレッチングの実習で皆んな快い汗をかいた。

「日野原先生との出会い、万歩計の会社との出会い、私の国際学会の立場で説いた一万歩が世界の万歩運動に広がった、人から情けを受けたらそれを又流すといい事が起きる、ワイズの理念とおなじではないですか！」

モンゴル肉尽くしの旅

渡邊 大輔

4泊5日7食(朝食除く)中7食が肉でした。

牛、馬、豚、鶏、羊・・・とにかく、毎日肉。さすがに肉好きの自分でも3日目くらいになると飽きるかな？と思ったのですが、飽きが来ないのがモンゴル料理の不思議なところでした。

毎日、毎食肉ばかりですがとにかく美味しくて、また肉に合うビールも種類が豊富で、現地のビールだけでも5種類以上あったのではないのでしょうか。

そんな肉食大国のモンゴルの中でも、必ずと言っていいほど登場するのがホーショールです。

ホーショールとは、細かく切った玉ねぎと、肉の炒めたものをパイの皮の様なもので包み、油で揚げたものです。これは、7食中4回近く出たのではないのでしょうか。小さいものは、料理の付け合せで、大きなものはメインディッシュと、ボリューム満点でした。

それ以外にも、BBQや、シュルと言われる肉うどん(味付けは塩のみ)や、ステーキ、hotpotと呼ばれる一人用しゃぶしゃぶなど、とにかく毎日肉三昧でした。

中でもホルホグと呼ばれる伝統料理で、ホルホグとは耐圧容器に、羊肉、人参、じゃがいも、焼き石と一緒にに入れて加圧調理をすると、羊肉が驚くほど柔らかく美味しく食べられます。

この焼き石は、そこら辺に転がっている馬糞や牛糞で加熱をするのですが、その過程を見てしまい、どうしても最初躊躇をしていたのですが、気が付けばとても美味しく頂きました。

今回、モンゴルでは6月でサマータイムということもあり23時ころまで日が出ており、不思議な感覚でした。

(サマータイムのため、日本との時差も無かったです。)

今回参加できなかったみなさまも是非次回の応援ツアーの際は、ぜひ御一緒しましょう。

＜西東京 YMCA 便り＞

村山 達哉

西東京センターでは、7月下旬より、いよいよサマープログラムが始まります。それぞれのプログラムに向けた準備も大詰めとなってまいりました。8月下旬まで、多くのプログラムを実施してまいりますが、どのプログラムにおいても、大きな事故なく、安全に実施することができるように、そして、たくさんの子どもたち、参加者にとって、豊かな時間となるよう、ボランティアリーダーとともに臨みたいと思います。

8月には、今夏も知的障がいのある方を対象としたキャンプが実施されます。毎年たくさんのボランティアが必要とされるキャンプでありますから、大学生だけでなく、社会人となった OBOG リーダーも多く参加し、多くのボランティアリーダーに支えられ実施しています。先日、このキャンプに向けた「対象理解（知的障がいくいについての理解を深める）」の座学トレーニングを行いました。初めてキャンプに参加するリーダーから、OBOG リーダーまで、様々な経験値のリーダーが集まり、少しディスカッションの時間もありながら、どのリーダーにとってもキャンプに向けてさらに理解を深める機会となりました。西東京センターでは、このキャンプのように大学生のボランティアリーダーだけでなく、社会人のリーダーも一緒になってプログラムの準備から実施までを行うものもあります。経験豊富な社会人リーダーも集まり、力を合わせることで、より参加者にとって豊かなプログラムが行えることはもちろんですが、様々な立場の仲間との出会いから、多くのことを気づき、現役の学生リーダーにとってよい成長の機会にもなっていると感じます。この夏を経て、たくさんのリーダーたちにとっても成長の機会となることを願っています。

すべてのプログラムが無事に実施されますよう、お祈りください。今月もお支え、よろしく願いいたします。

＜西東京センター及び東京 YMCA の主な予定＞

- | | |
|----------|---|
| 7/30-8/3 | 野尻ユースキャンプ（引率：鳩山） |
| 8/1-3 | ワイルドフラワーキャンプ（引率：村山） |
| 8/5-9 | 戸隠ネイチャーアドベンチャーキャンプ（引率：鳩山、廣瀬） |
| 8/6-7 | つるじんの工作スクール（引率：中元、インストラクター：永井） |
| 8/6-17 | 西東京センター夏季休館 |
| 8/13-16 | あおぞら・つばさキャンプ（引率：鳩山）
シャベルズ・かめの子キャンプ（引率：村山、廣瀬） |
| 8/19-22 | 道志グリーンキャンプ（引率：鳩山） |
| 8/20-22 | エンジョイ！ニュースポーツ！（引率：廣瀬） |
| 8/29 | 東京 YMCA 夏祭り@東陽町センター |
| 8/30 | ユースワンデイトリップ（引率：鳩山） |

＜お知らせ＞

今回のアジア大会にモンゴル・ウランバートルクラブから2名 AYC に招聘したユース1名が大会後3日間東京に滞在します。彼らの歓迎会を8月3日19時 新宿 嵯峨野で行います。

8月原村武蔵野多摩・松本クラブ合同例会 7月25・26日 原村こひつじ幼稚園

卓話 《縄文こぼれ話》前、井戸尻考古館館長 小林 公明氏

司会 松田ワイズ 聖書祈禱 山口ワイズ 受付 伊佐・野尻ワイズ