



2018年6月13日発行

2018年6月号(通算213号)

東京武蔵野多摩ワイズメンズクラブ

東京YMCA西東京センター内 〒186-0002東京都国立市東1-4-20-102
TEL 042-577-6181 FAX 042-577-5574

【2017～2018主題】

国際会長	ヘンリー・J・グリーンハイム 「Let us all Walk in the Light-Together」
アジア地域会長	Tung Ming Hsiao 「Respect Y's Movement」
東日本区理事	栗本 治郎 「広げよう ワイズの仲間」
あずさ部長	大野 貞次 「継続は力なり・一歩でも前に・そしてあがこう」
東京武蔵野多摩会長	板村 哲也 「変化」

【クラブ役員】

会長	板村哲也
副会長	大輪匡史
	宮内友弥
会計	山口直樹
書記	麻生由美子

IBC Tsim Sha Tsui Y's Men's Club (香港)、Seoul Han Yang Club(韓国)

DBC 神戸学園都市ワイズメンズクラブ

2018年
6月の聖句

ペトロは、イエスが三度目も、「わたしを愛しているか」と言われたので、悲しくなった。
(ヨハネによる福音書第21章17節)

ワイズメンズクラブモットー

強い義務感をもとう 義務は全ての権利を伴う

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に尽くそう
1. 世界的視野をもって国際親善を図ろう
1. 義務を果たしてこそ権利が生ずる事を悟ろう
1. 会合には出席第一、社会には奉仕第一を旨としよう

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・区の事業に支援する。

6月例会プログラム

強調月間：評価

日時：6月13日(水) 19:00~21:00

場所：東京YMCA西東京コミュニティーセンター

司会：山口 受付：鈴木、伊佐

ドライバー：野尻

* 開会点鐘 (会長)

* ワイズソング

* 夕食

* 卓話 菅谷淳氏

「米国YMCAと日本YMCAのブランディング」

* 報告・連絡等

* ハッピー・バースデー

* YMCA報告

* にこにこ

* 閉会点鐘 (会長)

* 今月のハッピーバースデー

1日：板村哲也さん

23日：渡辺大輔さん

5月例会報告

在籍者	13名
出席者	9名
メーキャップ	2名
出席率	85%
ゲスト	0名
ビジター	0名
ネット・コメント	0名
にこにこ	4,686円

1年を振り返って

板村哲也

ワイズメンになって僅か1年5か月で、恐れ多くもクラブ会長と文献組織検討委員をお引き受けした。また次期東日本区書記(予定)として、その他委員会や役員会にも1年間オブザーバー出席させて頂いた。先輩諸氏に少しでも近づけるよう、組織運営の全体像を少しでも早く把握できるよう、時間の許す限り多くのことに首を突っ込んで飛び回った。次々と出てくる未経験の事柄の習得に明け暮れた1年であった。

また、ワイズの良さと共に多くの問題、大きな問題をワイズが抱えていること、その問題はワイズフレッシュマンであった時に感じたことと同じであることを改めて認識した1年でもあった。

僭越にも入会以来ワイズという伝統ある組織、巨大な組織を相手に「変化」や「改革」の必要性を叫び、併せ自分達でできることはどんどん変えて行こうと目標を掲げた。1年間でできたことは僅かであったが、私個人としては、このスタンスと会長就任時の所信は中長期的なもので、会長であるか否かを問わず、今後も維持して行く。

クラブの1年間を振り返ればYMCA西センターとの協働の増加、ユースとの繋がりの強化、地域に目を向けた取り組みの始動、子供の居場所に関する新規事業の序走、会員増(2名)、例会の開催方法の変更、IBCメンバーの来訪などがあった。経常的活動に新たな活動の芽が加わった。

任意団体のワイズは、トップダウンの指揮命令や強制力で動く組織ではない。メンバー全員が主体的、能動的に動かなければならない。これはワイズの存続に関わる根幹的なことと言える。会長はお世話役。私たちのクラブが盛りだくさんの活動をこなすことができたのはクラブのメンバーの能動的な参加の賜物。新米ワイズが会長職をやってこられたのはクラブの皆さま、先輩ワイズの皆さまのご支援、ご協力のお蔭。素晴らしい仲間と活動の場に恵まれたことに改めて感謝いたします。

5月第1例会報告

2018年5月9日19時～21時 東京YMCA西東京センター
出席者：麻生、伊佐、板村、出沼、大輪、小林、野尻、宮内、山口、渡辺

5月例会のテーマは、「介護予防」について、講師、川名千鶴子氏より卓話を受ける。

川名千鶴子氏プロフィール

英語・英会話・数学講師

英語で脳トレ・ゆっくりディスク体操講師

認知予防ファシリテーター

埼玉県入間市高齢者福祉審議会会員

講師は、国立の音大附属高校で高校生活を過ごしたので、懐かしい話から自己紹介の後「介護予防」について卓話。平成29年4月から始まった介護予防・日常生活支援総合事業は、市町村主体で行う地域支援事業のひとつ、地域の65歳以上のすべての人がそれぞれの生活や希望に合った多様で幅広いサービスを受けることができるようになった。この総合事業では、要支援に認定された人や生活機能の低下が見られる人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」を行い、介護予防と日常生活の自立を支援する。

今回は、「一般介護予防」で実施している項目について卓

話。

●筋力向上 ●口腔ケア ●栄養改善 ●認知症予防
体操の紹介と実施

最初に先生の指導のもと英語で脳トレ、筋力アップ（足）チャット チャット チャット体操・口腔体操を全員で実施。

（笑いに包まれ、リラックスして卓話に入る）

健康長寿に大切な3つの柱は、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加が大切。

①有酸素運動を行う。ウォーキングが有効

- ・目標8000歩 2万歩以上はやりすぎ。
- ・歩幅を広くして、早足で20分歩く、
- ・水分補給が大切（カバンに入れて常時携帯する）

②運動の前にコーヒーを飲む。

運動の後に牛乳を飲む。カルシウムの吸収が良い。

③ポリフェノールは認知症を防ぐ。ピーナッツの皮(薄紫)に多いので皮ごと食べる

④家に閉じこもらない（趣味・ボランティア・就労）、社会参加が大切。

最後にCDに合わせてチャット・チャット・チャット体操(足上げ、足下げ運動)を全員で行い、筋力低下の予防と呆け防止に励み、和気あいあいと終了。

(伊佐 節子)

第3回健康増進カフェin国立

2018年5月19日(土) 14時～16時

東京YMCA西東京センター

スピーカー：医師 栗原史帆さん

参加者：大輪 麻生 伊佐 板村 宮内 野尻 小林
沖津(YMCA職員) (順不同・敬称略)

健康増進カフェはこれまで担当をお願いしていた江夏一彰さんが異動のため、担当することが難しくなり今回から、江夏さんの勤務先の後輩にあたる、栗原史帆さんに担当いただく事になりました。

栗原さんは現在、初期研修医2年目に当たり東京都立多摩総合医療センターでERに勤務されています。将来的には地域に密着した総合診療医を目指しているとの事で、健康増進カフェを担当していただくには、最適な方をお願い出来たのではないかと思います。

健康増進カフェの今後の在り方

今回は健康増進カフェ第Ⅱ期のKick Offに当たるため、栗原さんから「今、健康ですか?」「健康とは何ですか?」と言う問い掛けが参加メンバーにあり、ブレインストーミング形式での話し合いが行われた。最初の問い掛けには2人が健康、5人が健康ではないと回答。「健康の定義は…」では、身体だけではなく全てを受入れられる心の

持ち様、好奇心、社会的活動ができる、恋をする事、心身共に安定している事、感謝、ゆとり、などが挙げられた。これらはWHO憲章が定義している『肉体的、精神的、社会的すべてに満たされていること』にも合致しており、今後健康増進カフェを進めていく上で抑えておくポイントである事を確認した。

続いて、栗原さんが現在関わりを持っている三鷹と中野の活動「マチマニア」で地域のニーズを吸い上げながら、それをどう活動に生かしていくかの手法、ACTION RESEARCH(観察・評価⇒課題の抽出⇒改善案の導入⇒観察・評価)の説明を交えながら活動内容の紹介いただいた。

今後は走りながら軌道修正を

続いて、当ワイズが目指す「健康増進カフェを地域と関わり、地域に開かれた活動」にするため、国立では何が求められ、国立に合ったカフェを創り出す方法について参加メンバー全員で意見出しを行った。そこでは掛けられる時間の問題などを勘案し、当面リサーチを基に企画立案を進めていくよりは、まずカフェを実行し、併行して地域活動を行っている団体などへのヒアリングを行い、カフェの最適化を図る事とした。

次回7月21日(土)の開催に向けて、大輪さんを中心に諸般の調整を行い、地域へのヒアリングや広報活動を詰めていく事とした。
(文責：小林文彦)

富士山のふもとで

山口直樹

清々しい富士山がまぶしかった5月12日、富士吉田市の魚吉会館にてあずさ部富士の国評議会、引き続き富士五湖クラブ15周年記念例会が行われた。ホストの富士五湖ク

ラブのきめ細かく暖かな心遣いに仲の良いあずさ部のみな、記念例会に参加された他部の皆さんも大変気持ちの良い時間を過ごしたと思う。新たな出会いと絆を深められた半日であった。わがクラブからの参加は、板村、伊佐、宮内、渡辺、山口。

在京ワイズクラブ会長会に参加して

大輪匡史

2018年5月26日 10:00-11:30 会場 東京YMCA社会体育保育専門学校 参加者：板村会長、大輪、出沼
 開会は、ワイズソング、挨拶は東京YMCA総主事菅谷様から YMCAの現状と方向性について、お話しがありました。
 会の内容については、各クラブから報告があると思いますので 省略します。
 私は次期会長が欠席の為 代わりに始めて出席させていただきましたので、感想を陳べさせていただきます。
 各クラブの活動について、先日の東山荘の発表と変わりがない為、余り時間を割く必要がないと思いました。
 形式より実効の提案、静から動への変化がワイズには、必要ではと感じました。
 我々には余り時間が残されていません 金銭的にも、時間的にも、何が目的かで優先順位が 決まるのではありませんか？歴史のあるワイズに関わりの浅い私などが、意見して申し訳ありません。
 沢山の素晴らしい先輩が、築いてくれたワイズを大切にしたいと思い、未来の幸せな子供達の為に、活動したい
 思いが私にはあり、皆様と一緒に行動できたら嬉しいです。

<西東京YMCA便り>

出沼一弥

▼5月のプログラム報告

5/13	「シャベルズ・いづみの会」5月例会	東京ドームシティー	20名
	「TeenS」5月例会	浜松町散策	
5/20	「にこにこ」5月例会	武蔵の森公園	8名
	「ロビンソン5月例会	八国山緑地	13名
5/26	第16回東京YMCA会員大会		
5/27	Smile 5月例会	高尾山	3名

▼6月の主な予定

6/2-3	知的障がい児・者 余暇活動「あおぞら・つばさの会」1泊会
6/10	幼児野外活動「にこにこ」6月例会 小学生野外活動「ロビンソン6月例会 放課後等デイサービス「さくらサンデー」
6/30	放課後等デイサービス「さくらサタデー」

▼「私とY's」

藤原聖帆（ロダン） 西東京コミュニティーセンタースタッフ

今年度、東京YMCAに入職し、西東京センターに配属されました藤原聖(み)帆(ほ)と申します。キャンプ
 ネームは「ロダン」です。私の趣味が「考えること」ということから、「考える人」の像を造ったオー
 ギュスト・ロダンの名から命名されました。入職して2カ月が経ち、時が経つ速さに驚いております。4月
 に入職してすぐにさくらフェスティバルがあり、Y'sの皆さんと一緒に活動したのが遠い過去のように感
 じますが、初めてづくしでとても緊張していたこと、また皆さんが温かく迎えてくださったことは鮮明に
 覚えています。YMCA、そしてY'sにおいて培われてきた大切なことを吸収していきたいと思っております
 ので、皆様のご経験を通した、YMCAのこと、Y'sのことなど教えていただけると嬉しいです。今の活動
 そしてこれからについてご一緒に考えて行動していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいた
 します。

今後の予定

6月		7月	
・2、3日	東日本区大会（沼津）	・1日（日）	早天祈祷会（宮内さん卓話） 7:00～東京YMCA山手センター
・9、10日	西日本区大会（神戸）	・7日（土）	第1回 東日本区役員会
・13日（水）	第一例会 卓話：東京YMCA菅谷総主事	・11日（水）	第一例会
・27日（水）	第二例会（総会）	・14日（土）	あずさ部評議会
		・25日（水）	第二例会
		・28日（土）	原村例会

つなごう
平和への
道しるべ



ワイズメンズクラブ国際協会
第22回東日本区大会

日時: 2019年6月1日(土)~6月2日(日)

会場: 国立オリンピック記念青少年総合センター

ホストクラブ: 東京サンライズクラブ

協力クラブ: あずさ部各クラブ