



2018年5月9日発行

2018年5月号(通算212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

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

D B C 神戸学園都市ワイズメンズクラブ

2018年

5月の聖句

**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20:23)**

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。

5月例会プログラム

強調月間：EF/JEF

日時：5月9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：清水 受付：宮内、大輪

ドライバー：野尻

*開会点鐘(会長)

*ワイズソング

*夕食

*卓話 川名 千鶴子さん 『介護予防』

*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

27日：清水彰直さん

29日：出沼一弥さん

4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	5,500円

テーマ：『介護予防』

＜卓話者紹介＞

川名千鶴子 プロフィール
 英語・英会話・数学講師
 英語で脳トレ・ゆっくりリディスコ体操講師
 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委員



経歴

国立音楽大学付属高校 日本大学農獣医部卒業
 University of Hawaii ドラマコース修了

主な活動内容

平成22年より、高齢者介護予防事業の講師として埼玉県入間市、所沢で活動。
 英語を話したり、発音することで脳に良い刺激を与え楽しく脳のトレーニングを
 すすめるオリジナルのメニューで介護予防教室を楽しく行っている。

社会福祉協議地域サロン活動 講師(月2回)

介護予防事業事後フォロー事業講師等多数(月1～2回)

英語で脳トレ教室講師継続(老人福祉センター)

入間市聖愛園介護予防講師(平成28年度より)

秋草学園短期大学特別講座講師

高齢化が進む現在、介護を受けることなく元気な老後をいつまでも自宅で過ごせるよう、脳トレ、運動、口腔ケア、栄養などの指導をしていくことを目標にしている。



＜英語で脳トレ教室風景＞



＜Disco 体操の様子＞

Tsim Sha Tsui club
Rose Yun

It was Y's Men's event that brought me to Japan the very first time - attending the Area Convention in Tokachi 1999. As elected Chairperson for Youth Convocation IC2000 in Hong Kong, promotion was required at AC1999.

Eleven years later, my second visit to Japan in attending IC2010 in Yokohama. Before IC2010, I spent four weeks travelling around Hokkaido, covering most parts of the island. From 2010 onward till this April is my 10th trip to Japan. As a whole, I should say I have covered all the four Islands in Japan, Hokkaido, Honshu, Shikoku, Kyushu, as well as Okinawa. For every trip I spent from two to six weeks, for sight-seeing, etc.

We have a Chinese saying "Walking ten thousand miles is better than reading ten thousand books". This is quite true. From my ten different trips, I learnt a lot about the culture and people of Japan. Though most trips were on my own, but never encountered any problems or worried about anything as there are always kind and friendly smiling Japanese around me to offer help. Food is quite different from Chinese cuisine, but I love sashimi, soba, tempura, udon.....!

For this 10th trip, other than one week in Hakata and Tokushima, I spent two weeks in Tokyo - the longest ever, but fruitful and happy.

First four days with PP Kohei and Monette Marlene Yamada in Tochigi. One out the four days we joined a Tochigi YMCA social service project in taking elderlies to shopping which I had never done before, and of course learning something new out of this very meaningful project. Other three days sightseeing spots around Tochigi and Nikko. Thanks to Kohei and Marlene.

Then I came down to Hachioji and spent nine days with Miyauchi family. Both Hiromi and Miyauchi-san took good care of me with delicious home cooking and showing me around places where I had not been.



The main purpose of my visit to Tokyo is to join our Brother Club - Tokyo Musashino Tama Club's Meeting which was on April 25. So happy and excited to have met not only old-acquainted Y's Men friends from Tokyo Musashino Tama Club, but also members from Tsim Sha Tsui Club who moved to Tokyo like PP Kohei, Menette Marlene and Y's Man Keitaro Asaba.



My heartfelt thank you to CP Itamura-san and Y's members of TMT for The sumptuous sukiyaki shabushabu dinner, plus sake, plus catching up With TMT members.

Another fruitful day was one day trip to Mount Fuji for shiba sakura in front of the lake - astonishing and beautiful scenery. Then to the icy volcanic cave, as well as the very colourful azalea and big Japanese cedars in Shiofune Kannon. A big thank you to APE Tanaka-san in driving me around the whole day long.

How about hiking day on April 30 for a joyful walk along Mitake Valley of Tama River, together with YMCA staff as organizers, members from Tokyo Tama Minami Club, TMT Club and other friends.



All in all, coming to Japan is safe and homely feel. I hope to have a chance to reciprocate all my beloved friends one day.

May God Bless all of you with good health and happiness!

Tsim Sha Tsui クラブ (香港) Rose Yun
私をはじめ日本を訪れたのは1999年に北海道十勝で開催されたY'sの第18回アジア地域大会に出席した時でした。2000年に香港で開催される国際大会のユースコンボケーション(YC)の委員長に選出されましたので、1999年のアジア地域大会でYCへの参加促進を行う必要がありました。

再び日本を訪れたのは、11年後で、2010年に横浜で国際大会が開催された時でした。国際大会に出席する前に、北海道のほぼ全域を4週間かけて旅行しました。2010年以降も訪日を行い、この4月で10回目となりました。この間に本州、北海道、四国、九州と沖縄を旅してまわりましたので、日本全土を旅したと言ってよいでしょう。旅行期間は毎回2~6週間で観光などをしました。

中国の古いことわざに「万里の路を行くは万巻の書を読むに勝る(「行万里路勝読万巻書」)」というのがありますが、まったくその通りです。10回の旅を通じて日本の文化と民について多くを学びました。旅のほとんどは一人旅でしたが、日本の皆さんは何時も親切で、笑顔で私を助けて下さり、問題も心配事も有りませんでした。食べ物是中国と全く違いますが、刺身、そば、てんぷら、うどんなど大好きです。

今回の旅行は博多と徳島で1週間、東京で2週間(これまでで最長)を過ごしましたが、実り多く楽しい旅でした。

最初の4日間は、栃木の山田公平さん、Marleneさんご夫妻にお世話になりました。そのうち1日はお二人と一緒に栃木YMCAの社会奉仕プロジェクトに参加し、高齢者を買い物にお連れしました。私にとって初めての経験でまた新たな学びがありました。あと3日は栃木および日光を観光しました。公平さん、Marleneさん有難うございました。

次に、八王子に移り、宮内さんご家族と9日間一緒に過ごしました。ひろみさん、宮内さんには大変お世話になり、おいしい家庭料理を頂き、まだ行ったことのないあちこちに連れて行ってもらいました。

今回の東京訪問の主な目的は私のクラブのIBCである東京武蔵野多摩クラブの例会(4月25日)に参加することでした。昔から知っている東京武蔵野多摩クラブの友人だけでなく元Tsim Sha Tsui クラブ会員で東京に転出された元クラブ会長の山田公平さんご夫妻と浅羽慶太郎ワイズともお会いできたことは大変嬉しく感激しました。東京武蔵野多摩クラブの板村会長ならびにクラブの皆さまとは豪華なしゃぶしゃぶ料理と日本酒をご馳走になりながら近況報告を交わすことができ、心からお礼を申し上げます。

他にも実りの多い日帰り旅行がありました。「富士芝桜まつり」に行き、美しい風景に驚きました。富士山の鳴沢氷穴にも行きました。さらに「塩舟観音つつじまつり」(東京都青梅市)に行き、色とりどりのつつじを堪能し、大杉を見ました。この日終日ドライブにお連れ頂きましたアジア太平洋地域会長の田中さんに厚くお礼を申し上げます。

4月30日は多摩川上流の御岳渓谷のハイキングをYMCA西東京センター(主催者)のスタッフ並びに東京武蔵野多摩クラブのメンバー、東京多摩みなみクラブのメンバーおよび友人の皆さまと一緒に楽しみました。

総じて日本は安全で自分の国で過ごすようにのんびりできます。日本の親愛なるお友達の皆さまにいつかお返しができると思います。神が皆さまに健康と多幸を恵み給いますように。
(日本語訳:板村哲也)

4月第1例会報告

2018年4月11日19時~21時

東京YMCA西東京コミュニティーセンター

司会:宮内 出席:宮内、板村、山口、伊佐、野尻、出沼、小林、麻生、大輪

板村会長から、今日の卓話をして頂く予定の、菅谷東京YMCA総主事が、緊急な御用事が出来まして卓話が中止になりました。この時間を利用して我々のクラブの今後の在り方についての議論をする事にしました。

§1)こどもの居場所(麻生)

麻生さんの話では、現在YMCAを借りて行う、子供の居場所作りを模索中です。以前公民館の皆さんのお話でも、国立周辺ではまだまだ子供の居場所が少ないとの事、ニーズに合わせてなにかワイズで出来ないかなあと、今現在は子供食堂も第二期に入ってる状態で、いろいろな研修等に顔を出したりしてみても、まずは維持出来る場所、お金、人材、リスク問題、広報等々問題が山積みである。がしかしニーズがあるなら、今迷っている場合ではないと、多摩立川保健所に連絡入れて、営業目的でなければ、届け出も必要なく、衛生面に気を付けて、頑張ってくださいと励まされました。しかしYMCAの方もスケジュールがかなりいっぱい毎月同じ曜日、同じ時間に借りる事が厳しい様子で調整待ち、やはり出来れば毎月一度であれば、同じ週の同じ曜日、同じ時間で設定しないと子供達への伝達がなかなか厳しいと思われれます。簡単なおやつや昔の遊びや学習支援等々、寺子屋風な子供の居場所が出来ると、更にいろいろ子供食堂を見学させていただいたり、いろいろ意見を交えて進行出来たらと願う気持ちでいっぱいですとの事でした。

§2)健康増進カフェin国立

板村会長から、5月19日(土)14:00~16:00、場所:東京YMCA西コミュニティーセンター、スピーカー:栗原史帆さん、テーマ「健康って?」を、予定してますとご連絡いただきました。

江夏さんがご多忙の為、研修医の栗原さんをご紹介頂き栗原さんを中心に今後の活動を進めていきたいとの話でした。今後の開催方針は、2ヶ月に一度、開催日は、第三土曜日の午後、東京YMCAコミュニティーセンターが使えるか確認してもらう。参加人数や会費の確認、PRの方法についても色々な案がでました。これらの問題は運営しながら、より良い活動にしたいとの事でした。
(大輪匡史)

第41回 くにたちさくらフェスティバル報告

2018年4月7日10:30~17:00 / 4月8日 9:30~16:00 会場 谷保第三公園

参加者

西東京センタースタッフ出沼さん他3名、西東京センターリーダーバトン他9名、中央大学YMCA（ひつじぐも）宮内さん他2名、八王子ワイズから、小口さん

ボランティアで黒見さん、鈴木さん、半沢さん

東京武蔵野多摩ワイズから、麻生、伊佐、大輪、小林、鈴木

天候には恵まれましたが、強風で起きた砂ぼこりが、献品の品物や子供達のトンボ作りの机、カヌーを覆い、埃との闘いでした。

西Yのリーダーの皆さんは、YMCA縁日と称したブースで、ペットボトルボウリング、ストロートンボ作り、間違い探し遊び、沢山の子供達で賑わってました。その間にリーダーの皆さんが、YMCAの活動の紹介をパンフレットで説明もしていました。

ワイズの皆さんは、献品の販売とワイズの紹介の資料を配布したり、今年が目玉、本物のカナディアンカヌーを3ブースの中心に設置し、カヌーに乗り、扱い方やロープワークなどをボランティアの半沢さんに指導して頂きました。赤いカヌーには、YMCAと描かれお客様には、インパクトがあったと思われます。

中央YMCAのリーダーは、それぞれのブースでサポートして頂きましたし、皆さんにとけ込んでいました。

以下は参加のみなさんのコメントです。

- ・カヌーのボランティアに参加頂いた半沢さん

「初体験でしたが お客様とリーダー達と接し とても新鮮で いい刺激をもらいました」

- ・ワイズ小林さんのコメント

「予想していた以上に地元の方、特に高齢者 子供達の参加が多くYMCAやワイズ共に 普段の活動を地元の方々に告知する場として有効なのではと思った」

- ・西東京センターロベリーリーダー（高橋一浩）のコメント

「2日目のみの参加でしたが、YMCAの魅力の詰まった1日でした。たくさんの方々に立ち寄っていただきましたが、「去年も来たんだよー」と話していた子どもや、親御さんが印象的でした。毎年続ける事で理解や関心が生まれる事に意義深さを感じました。また、Y'sの皆さんと一緒に作り上げていくという中では、顔を知っている方が増えていく、肌身で一緒に進んでいることを感じられる機会となり嬉しく思っています。

YMCAブースは、ストローと牛乳パックで竹とんぼ作りをしたり、各定例活動のキャラクターの書かれたペットボトルをピンに見立ててボーリングをしたりしました。子ども達にとって竹とんぼは新鮮なようで、リーダーと共に熱心に作っては、飛ばして遊びました。ボーリングでは記録に挑戦するべく何度も訪れる子や、友達を誘って一緒に来る子がいたり、ピンを倒せて笑顔でリーダーと笑いあう幼児がいたり、とても賑わい楽しい時間となりました。

新しいリーダー、スタッフ、そしてY'sの方々、ブースにいらした方々との繋がりが増えていく、この関係がさらに深まっていくといいなと思いました！

- ・中央大学YMCA（ひつじぐも）原部佑基さんのコメント

「今回はフリーマーケットが中心でしたが、隣で活動されました都市Yの方々の熱心さに驚かされました。加えて、子供と接する時のノウハウも勉強になりました。今後は習うべき所を習い、自分達も負けじと活動に励みたいです。」

- ・中央大学YMCA（ひつじぐも）吉田翔悟さんのコメント

「個人的に桜フェスティバルで一番強く印象に残ったのは都市Yさんと共に活動できたことです。都市Yさんの子供達との接し方や子供のやる気を刺激する遊びの工夫は自分達が児童館で活動するにあたって参考になるとおもいました。」

- ・中央大学YMCA（ひつじぐも）宮内蒼也さんのコメント

「今回の桜フェスティバルでは、主にテントでのボーリングのお手伝いをしました。そこでは子どもたちが元気に、何度も挑戦していて、とても楽しい時間でした。また、ここで出来た繋がりをこれからも続けていけるよう、もっとひろめていきたいです。」

大切な事は、YMCA全体の活動を地域の方々に理解して頂きながら、YMCAが未来の幸せな子供達の為に社会活動をしていることを理解してもらう事です。

さくらフェスティバルに参加、お手伝い頂いた皆様 御苦勞様でした。

（大輪匡史）



<西東京YMCA便り>

出沼一弥

▼4月のプログラム報告

4/4	TeenS4月例会 5名	武蔵国分寺公園	
4/7-8	さくらフェスティバル(子どもブース)	谷保第三公園	155名
4/15	にこにこ4月例会	上野動物公園	9名
	ロビンソン4月例会	科学技術館	20名
4/22	あおぞら・つばさの会4月例会	高尾の森わくわくビレッジ	18名
	Smile4月例会	東村山中央公園	8名
4/30	ぺたぺたの会		25名

▼5月の主な予定

5/13	知的障がい児・者 余暇活動「シャベルズ・いづみの会」5月例会 中高生グループ活動「TeenS」5月例会
5/20	幼児野外活動「にこにこ」5月例会 小学生野外活動「ロビンソン5月例会」
5/26	第16回東京YMCA会員大会
5/27	発達障がい児野外活動Smile 5月例会

▼「私とY's」

沖津桃(さつき) 西東京コミュニティーセンタースタッフ



4月から西東京センターへ異動してまいりました沖津桃と申します。キャンプネームは「さつき」です。リーダー時代、初めての活動場所が映画「となりのトトロ」の舞台である「八国山緑地」だったことから命名されました。入社5年目にて初の異動に心落ち着かない出勤初日、乗り込んだ西武新宿線の車窓に広がる風景にはっとしました。10年前、活動で八国山緑地に向かう時に見た景色でした。その日も同じように期待と不安が入り混じった気持ちを抱えながら子どもたちと電車に揺られていた記憶が鮮明に蘇り、心がじんわりとほぐれていきました。これから西東京センターやY'sで関わっていくみなさんと共に、ふと思い出して心が温まるような時間を過ごしていけたらと思っています。どうぞよろしくお願いたします。美味しいものを食べるのが好きなので、国立周辺でおすすめがあれば教えてください！

今後の予定

5月		6月	
・ 9日(水)	第一例会 卓話:介護予防	・ 2、3日	東日本区大会(沼津)
・ 12日(土)	あずさ部評議会(11:00~、うおよし会館) 富士五湖15周年祝会(13:00~、")	・ 13日(水)	第一例会 卓話:東京YMCA菅谷総主事
・ 19日(土)	第3回健康増進カフェ (14:00~、西東京センター) オープンフォーラム・Y (10:00~、興望館)	・ 9、10日	西日本区大会(神戸)
・ 23日(水)	第二例会	・ 27日(水)	第二例会
		7月	
		・ 7日(土)	第1回 東日本区役員会
		・ 11日(水)	第一例会
		・ 14日(土)	あずさ部評議会
		・ 25日(水)	第二例会
		・ 28日(土)	原村例会

第3回健康増進カフェ in 国立

カフェ形式で考える健康の話。カフェで語る人生の話。カフェで学ぶ医療の話。

講師に多摩総合医療センター初期研修医の栗原史帆さんを招いて行います。

病気のこと、健康のこと。病院じゃ聞けないこと、ありませんか？ご自身の体験も話してみませんか？ぜひ、”気軽に”ご参加ください。

☆講師プロフィール☆

東京都国分寺市出身で、現在は多摩総合医療センターで2年間の初期研修を行っています。

将来は地域で暮らす人たちが、健康で、幸せに暮らすお手伝いができる医師になりたいと思い、総合診療科、という科に進もうと考えております。現在はマチマニアという研修医と地域の人と一緒に活動する団体に所属し、中野や三鷹で活動をしています。

(※マチマニアの詳細については、フェイスブックページをご参照ください。)



今回のテーマ 「健康って？」

日時：2018年5月19日（土）14:00～

参加費：500円（コーヒー付）

場所：東京YMCA 西東京コミュニティーセンター

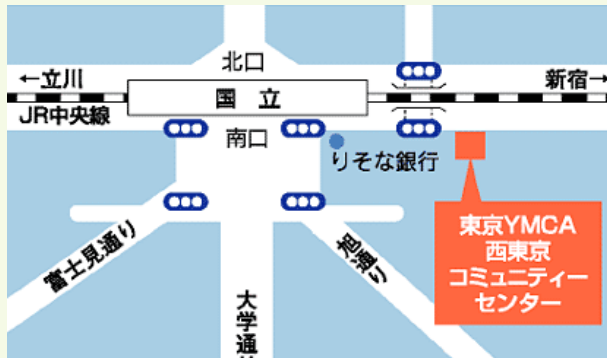
（東京都国立市東1-4-20-102

最寄駅 JR中央線：国立駅 徒歩3分）

連絡先：メール：tmt.ysmen@gmail.com

電話：080-1081-5873（板村）

健康増進カフェ in 国立 Facebook ページ ↓



※会場の準備のため、ご参加の方は 事前にご連絡ください。

※会場周辺に駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

共催：東京武蔵野多摩ワイズメンズクラブ

東京YMCA西東京コミュニティーセンター

東京