



THE SERVICE CLUB OF THE YMCA
AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S MEN'S CLUBS
THE Y'S MEN'S CLUB OF GOTEMBA
CHARTED 1986.4.7

2023. 9

No.445

第1例会:毎月第2木曜日18:30~ 第2例会:毎月第4木曜日18:30~ 会場:YMCA東山荘 TEL:0550-83-1133 FAX:0550-83-1138
〒412-0024 静岡県御殿場市東山1052 (公財)日本YMCA同盟国際青少年センター東山荘 URL <http://www.ymcajapan.org/tozanso/>
OFFICE:YMCA TOZANSO 1052 Higashiyama Gotemba Japan 412-0024 E-MAIL:tozanso@ymcajapan.org

会長:小野麻利子 副会長:前原 末子 書記:杉山 博恵 会計:山本 光子 監事:杉山 将己

- 国際会長主題 "Let Your Light Shine" 「輝かそう、あなたの光を」
アジア地域会長主題 "Be the light for change" 「変革のための光となろう」
東日本区理事主題 "Instill Confidence In our Youth!" 「未来のために、学びと気づきを!」
富士山部部长主題 "NEO 富士山部"
御殿場クラブ会長主題 「広めよう 地域社会にワイズを!!」
御殿場クラブ活動方針
1. 会員相互の親睦を深めると共に地域へのPRを行う。
 2. 各地域への奉仕活動の参加。
 3. 更なる会員増強の促進を。
 4. 会員相互の和をもって、活動の充実を図る。

2023年9月度例会プログラム

- | | | |
|-----------------------------|----------|---------|
| | 司会 | 内海昭美Y's |
| 1. 開会の言葉 | 司 会 | |
| 2. 開会点鐘 | 小野麻利子会長 | |
| 3. ワイズソング | 一 同 | |
| 4. ワイズの信条 | 一 同 | |
| 5. 聖句について | 森田 義彦Y's | |
| 6. 会長挨拶 | 小野麻利子会長 | |
| 7. ゲストビジター紹介 | 小野麻利子会長 | |
| 8. 食前感謝 | 杉山 博恵Y's | |
| 9. 皆さんから一言
(どんなお話でも結構です) | 全 員 | |
| 10. 誕生日・結婚記念日祝い | 各 自 | |
| 11. スマイル・YMCA基金報告 | 山本 光子Y's | |
| 12. 閉会の言葉 | 司 会 | |
| 13. 閉会点鐘 | 小野麻利子会長 | |

今後の予定

- 9月23日(土) ふれあい広場
9月28日(木) 第二例会
9月30日(土) ~10月1日(日)

奈良・名古屋東海クラブ・御殿場・
富士五湖クラブ合同例会

コリント信徒への手紙110章13節

あなたがたを襲った試練で、人間として耐えられないようなものはなかったはず。神は真実な方です。あなたがたを耐えられないような試練に遭わせることはなさらず、試練と共に、それを耐えられよう、逃れる逃れる道を備えていてくださいます。

<聖書の意味>

その苦しみに正面から向かうのだという教えもあります。しかしこの句は神が、そこから逃れる、脳にそれる事もよしと思えます。時としてそんな考え方も必要ではないでしょうか。



9月ご結婚おめでとうございます

自己申告



9月お誕生日おめでとうございます



- 21日 内海 昭美Y's
22日 杉山 博恵Y's
24日 小野麻利子Y's
12日 若林雅美パートナー



8月例会報告

在籍数	12名	メネット	0名	スマイル報告	13,500
出席者	10名	コメント	0名	スマイル累計	1,036,911
メキップ	1名	ゲスト	0名	YMCA基金	1,307
出席率	83%	ビジター	0名	YMCA累計	211,715
修正出席率	92%	出席者	11名	BF活動切手	0
		合計	11名		

8月10日18時30分、場所は斉藤記念館レストラン。大割実光Y'sの開会の言葉に引き続き、小野麻利子会長の開会点鐘で8月の第一例会の始まりです。新型コロナウイルスが5類に引き下げられて、ワイズソングもワイズの信条も大きな発声をする事ができるようになっていますが、今夜は一際みんなの声が元氣だたように感じました。次は森田所長が、聖句の意味を分かりやすく解説してくださいました。「キリスト教では食前の祈り、目をつぶってする。今世界では戦争が起こったり、新型コロナウイルスで人類は今まで体験し事がないような経験をしたりました。人々の罪をお許しください。そして、今日を迎えられ、食卓を囲むみんなを見守ってください。また、食事に対する感謝の気持ちを込めて祈りを捧げます」と本格的なキリスト教の食前感謝の言葉でした。

さあ、お楽しみ食事タイムです。今日のメニューは何か？と毎回期待してしまいますね。まず目で見、次は舌で味、同じテーブルの方々とコミュニケーションをとり、料理を作ってくれた方や食材の命などに感謝して美味しくいただきました。次は、頭のトレーニングです。小山町地域包括支援センター看護師の青木征子様による「フレイル予防脳トレ」の時間です。まず、糖尿病予防の生活スタイルのについてのお話は、1 健康的な生活スタイルにより糖尿病リスクが75%減少、2、さらに、血糖コントロールは認知症にもつながる。このことは絶対に忘れてはいけないことだと思いました。次は、少し体を動かします。と言われ「なにかなあ？」と期待感満載。「さあ、始めます。」座ったままで足踏みはOK、左右の手が同じ動きをするのもOKでした。次の右の手の動きを左手が追いかける、それに加えて足の動きが入ると皆の顔が真剣そのもので言葉が少なくなり、「1・2・3・・・」だったリズムが「いいいい・にいい・さああん・・・」とゆっくりゆっくりと目を白黒させて手の動きや足の動きを確認していました。とても良い卓話で、御殿場クラブの皆はまだまだ若い事が確認できました。「良かった。良かった。」青木様には前回の「ログニサイズ」に引き続き卓話をありがとうございます。認知症に関する二回の卓話は、非常に盛り上がった内容だったと思います。会は終盤を迎え、誕生日・結婚記念日のお祝いです。まず誕生日は若林久美子Y'sのパートナー・若林隆浩様です。若林久美子Y'sから一言いただき、若林家の現状のお話がありました。親になると通る道ですが、思春期の子を持つといういろいろなことがありますね、結婚記念日は山本光子Y'sでした。おめでとうございます。次はスマイル・YMCA基金の発表が山本光子Y's(会計)からあり、会長閉会点鐘で会が閉じられました。皆様お疲れ

青木征子様プロフィール

昭和52年7月12日生まれ 46歳

3人のお子さんのパパ

元々は建設業に従事

後、病院の看護師を体験

現在は、小山町地域包括支援センター看護師

資格

ペルパー2級

准看護師・看護師

運動機能リハビリテーション

セラピスト など

建設業に関する数々の資格取得済み



右手頭・右手は肩、次は？



会長挨拶

前へならへではありません。次は横へ開きます



あれ？動きが違う？



チキンソテー・カボチャの冷製スープ



青木さんへお礼



結婚記念日へ挨拶



お誕生日のパートナー若林隆浩様へ挨拶



御殿場夏祭りに参加して

祭

祭

8月6日(日)17時祭典開始時間です。4年ぶりの平常開催です。この日のために先月の第二例会で、打ち合わせ。東山荘が担当するものやワイズが準備するものなど詳細にわたって話し合いました。しかし、4年の月日は、メンバーにとっては浦島太郎になっている部分もあり、確認作業にも手間取ることがありました。いよいよ、お祭り当日です。当日は降水確率が高く、東山荘所長・東山荘職員助っ人数人・小野会長・杉山将己Y'sが11時にカレー販売場所までテント張り・照明の設置・机・椅子の設定等の準備の前の準備をしてくださりました。実は、この時間は御殿場では、ゲリラ降雨的な雨が降ります。この雨の中で大変な作業だったようです。お疲れ様でした。メンバー全体の集合時間は16時です。皆さん時間厳守で集合して、それぞれ仕事を探して準備していました。当初お手伝いできないかもしれないと言っていた内海昭美Y'sが、「遅くなってごめんないよ。お手伝いできます。」と言って駆付けしてくれました。有り難かったです。東山荘レストランのカレー販売が今夜の仕事です。このカレーはロイヤルカレーと言って、昭和天皇がご幼少の頃東山荘にお見えになった時、「美味しい」と仰りおかわりをされた事からこの名がついたそうです。本当に美味しいカレーです。「去年なかったよね。今年、食べられて良かった。」と



雨にも負けず風にも負けず頑張ったメンバー全員

それは、「トウモロコシ」65本ほどです。これは前原末子Y'sが寄付してくれたものです。当初はテントの道路側で販売する予定だったのですが、道行く人の目に触れやすい所が良いと言うことで道路脇の歩道に出での販売になりました。しかし、卑情な強雨が降ってきてしまい、トウモロコシに蓋を被せること、急な販売だったので看板が無く、箱の中にあるのかどうか通行人々には分からないので傘を差しながら「トウモロコシいかがですか〜。」と雨に負けないように声を張り上げるしかありませんでした。しかし、雨には勝てません。人通りも少なくなり、通る人も足早に通り過ぎていくのです。この強雨が3回もあり、売り切る事ができるか不安でしたが、皆さんの協力で売り切る事ができました。(感謝)



「トウモロコシいかがですか」と呼び込みです。
トウモロコシ販売を担当したメンバー

カレーを担当したメンバー

前原末子Y'sのご厚意で、売り上げはスマイルしてくれました。雨の中大変な思いをしてのスマイルに感謝です。ありがとうございました。

最後にカレー販売について、今年は予予報だったので、例年より少なめの100食の用意がありました。17時販売開始、中々お客さんの脚が店頭に止まりません。18時過ぎにやっと順調な販売になりつつあったのに、強雨に水を差され、客足はぼったり、おまけにテントのつなぎ目から雨がパシャパシャと落ちてきて、カレーが入った鍋を移動したり、机の上の物の配置を変えたり、一時はてんやわんやでした。そのような中でうれしいことがありました。それは100食完売になったその時点でルーの残は1食半ほど、ご飯も同様くらい！毎年どちらかが多く残ってしまったので、「やったー！」と思わずみんなで大喜びでした。9名で力を合わせてやり遂げた「夏祭り」への協力でした。



食品ロスが地球温暖化？

大割 克美



「食品ロス」という言葉を聞くことが多くなってきました。
まだ食べられるのに、捨ててしまう食べ物の事を「食品ロス（フードロス）」と言います。
日本でのフードロスの量は、570万トン。毎日、毎日1人がお茶碗一杯分を捨てる事になるので、
この処分費になんと年間2兆円もの税金が使われているそうです。
世界では、13億トン。
又、燃やすのに大量の二酸化炭素が発生し、地球温暖化や環境破壊にも繋がり、
この地球温暖化が今年の夏の異常気象、大型の台風や線状降水帯となり世界中で被害が出る、一つの原因となっています。

か= 買いすぎない

つ= つかいきろう

お= おいしく食べよう



「かつお」を合い言葉に、改めて 天地の恵みといのちのもと、多くの人々、
食べ物の大切さ全てのものに感謝する心を伝えていきたいですね。

10月は、フードロス削減月間です。

1人の努力を3人の努力へ繋げましょう！！



伝言板



老人介護施設「徳風園」への奉仕活動
古布切りボランティア活動：月に一回程度実施
8月は19日（土）に会長宅で実施しました。
次回は9月16日（土）13：30～会長宅で実施予定

多くの皆様のご協力をお願いいたします。



猛暑の中、黙々と古布を切る姿
暑さで写真もボーンとしてしまいました。（笑）