



2023-2024 年度主題  
 国際会長 ウルリック・ラウリドセン (デンマーク)  
 “Let Your Shine”  
 主 題 「輝かそう、あなたの光を」  
 スローガン “Good Communication Is the Cornerstone  
 in Every Cooperation”  
 「良いコミュニケーションは、全ての協力関係の基礎である」  
 アジア太平洋地域会長 利根川 恵子 (川越)  
 主 題 “Be the light for change”  
 「変革のための光となろう」  
 スローガン “Shine and empower through fellowship”  
 「親睦を通して、輝き、力を得よう」  
 東日本区 理事 山田 公平 (宇都宮)  
 主 題 “Instil Confidence in our Youth!”  
 「未来のために今、学びと気づきを！」  
 未来のために、自信を育み、真の喜びに出会う！  
 スローガン “Youth Empowerment through SDGs Youth Action”  
 「ユースアクションをワイズの主要な活動の一つに」  
 湘南・沖縄部長 黒川 勝 (金沢八景)  
 「初心に帰り、新たな船出に踏み出そう」  
 クラブ会 長 久保 勝昭  
 “良きつながりを持って” 心ひとつに「無理の無い活動を」



## ジャンバラヤ

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

2023年9月23日(土・祝)とつかYMCAで横浜YMCAフェスタが開催される。

このイベントのプログラムにPM1時~1時20分まで「うたごえ広場」を担当する事になった。

「うたごえ広場」は今年に入って東本郷ケアプラザ、北YMCAで吉本さん(ピアノ)と一緒に始めているので慌てる事はないと思っていた。持ち時間は2時間(1件)である。これだけあれば雰囲気作りには充分ある。でも今回は20分しかない。どうやって盛り上げて行くか大分考えた。私は、16歳になった頃からカントリー&ウエスタンに興味を持ちアコースティックギターを買ってもらい、知り合いのお兄さんに教えてもらっていた時期がある。

コンサートにも良く通った。レコードも沢山あった。とくに29歳で亡くなってしまったC&W界の大御所ハンクウィリアムス(1923~1953)のレコードは買いあさった。最初におぼえて歌った曲がジャンバラヤである。其のころは分けも分からず唄っていただけで内容的に余り理解していなかったように思っている。パーティー等で、その場を盛り上げるには持ってこいの曲である。最近ある英語教室でこの曲を取り上げて頂き、訳詞の勉強をすることが出来た。

「ジャンバラヤ」食べ物であることは知っていた。簡単にいうと、お米、肉、野菜を使って作った炊き込みご飯と言うが、色々なスパイスを入れることによって幅広い料理が出来そうである。歌は、ジャンバラヤを食べながら歌ったり、踊ったりして楽しい時間を過そうと云った内容です。因みにネットに載っていたレシピを書いておきます。

### 材料【4人分】

米・2合	鶏もも肉・125g
ソーセージ3本(60g)	玉ねぎ・1/2
パプリカ・1/2	にんにく・1かけ
塩 こしょう・少々	オリーブオイル・大さじ2
☆調味料：ケイジャンスパイス 10g、	
塩・小さじ1/2	水・380cc
★仕上げ用：パセリ(刻み)適量、	
レモン(くし形切り)4切れ	



うたごえのオープニングは皆の軽快な手拍子に乗って私が唄います。  
 盛り上がったかどうか次回のブリテンで・・・

《つるみクラブ9月定例会》

日時：9/14(木) 16:00~18:00  
 場所：鶴見中央地域ケアプラザ  
 出席者：久保会長、渡邊副会長 久米、駒井、島田、新改、中村、野辺、日野、松井、横山、吉本

プログラム

「司会進行」 渡邊光枝 ピアノ：吉本正子

1. 開会点鐘
2. 会長挨拶

「報告事項」

1. 8/24(火)北Y実行委員会 19:00~20:00 松井
2. 8/24(木)横浜・鎌倉クラブ合同納涼会  
 ロイヤルホール 18:00~20:00  
 (久保、渡邊、久米、日野、中村参加)

※ 詳しくはブリテン掲載

3. 9/05(火)第98回YMCA-Ys協議会  
 19:00~20:30 中央Y 608
4. 9/08(金)北Y「うたごえ広場」ハンフレット酒席  
 9/10(日)東本郷ケアプラザ「歌声講座」

「YMCA報告」島田所長ご挨拶

1. ちょこっと助け隊  
 会員は夏休みでしたが、高校生が体験学習で一人暮らしの方の掃除等を行った。
2. 横浜YMCAイベント及びプログラム
  - ・09/23(土)YMCA フェスタ
  - ・09/29(日)ケアプラザ祭
  - ・10/14(土)チャリティーラン
  - ・11/03(金)北YMCAバザー
 以上の案内と出席要請があった。

「おたのしみプログラム」うたごえ広場

(ピアノ：吉本正子 ギター：久保勝昭)

曲目：JAMBALAYA (手拍子で盛りあげる)

- ①峠の我が家 ②サントワマミー ③白いブランコ ④忘れないわ ⑤虫のこえ ⑦古城 ⑧私の城下町 ⑧荒城の月

「連絡事項」

イ、9/23(土)10:00~14:00 湘南とつがYMCA 横浜YMCAフェスタ~私たち会員の集い~  
 ※ 頭・こころ・体・の健康を一緒に楽しみましょう!

ロ、10/12(木)16:00~18:00 つるみクラブ例会  
 場所：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール  
 ※ 湘南・沖縄部 黒川 勝 部長のクラブ訪問があります。(出席よろしくお願ひします)

閉会点鐘 (集合写真)

《ちょこっと助け隊9月定例会》

日時：9/08(金)15:00~16:00  
 場所：鶴見中央地域ケアプラザ 地域ケアルーム  
 出席者：坂爪・上原・中村・篠原・島袋・研修生 ケアプラザ 横山

欠席者：山川・久保・金子・区社協 沖

- (1)7・8月の活動
  - エアコン掃除 2件 ○病院同行 2件
  - 掃除 2件(学生体験学習 ○ゴミ出し 1件)
- (2)9月の活動
  - 換気扇掃除 4件 ○エアコン掃除 4件
  - 病院同行 1件 ○枝切り 1件 ○買い物 1件
  - 家具移動 1件 ○家の中の財布探し 1件
- (3)その他

★選定備品追加購入  
 伸縮刈込ハサミ (5,478円)  
 草刈り用の小鎌 2個 (1,936円)

- ★男性シニアの会
- ・7/20 東芝未来科学館見学 12名参加
  - ・8/24 モ・ポッチャを楽しもう 11名参加
  - ・9/26 ANA 見学 (定員 15名)
  - ・10/25 入江川せせらぎ緑道ウォーキング 現在 10名参加予定

次回：10月13日(金)15:00~  
 見中央地域ケアプラザ 地域ケアルーム

《つるみクラブ臨時会合》

9/16(土)14:00~17:00  
 場所：神奈川区子安通「つるみクラブ事務所」  
 出席者：古賀、久保、渡邊、吉本、久米、中村  
 内容：YMCAフェスタ参加の打ち合わせ

《ボランティア・市民活動団体分科会》

日時：9/21(木)13:30~15:00  
 場所：鶴見区福祉保健活動拠点 多目的研修室  
 出席者：19名(つるみクラブ：久保、渡邊、中村)

1. 議題
    - (1)各団体の活動状況共有
    - (2)共有「災害時における当事者支援」
      - ・グループ別意見交換(30分)
      - ・全体共有(10分)
    - (3)あいぬっと推進フォーラムボラコーナーについて
      - ・開催日 令和6年2月17日(土)
      - ・出展内容
      - ・当日参加の可否
  2. その他
    - (1)事務連絡の伝達方法について
- 次回予定 令和5年11月16日(木)13:00~

今後の行事予定

- ・2023/10/12(木)16:00~18:00  
 「つるみクラブ10月例会」  
 鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
- ・2023/10/14(土)  
 第27回インターナショナルチャリラン  
 つるみクラブからは5名歩数計で参加する。

(2023年9月 データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
12名	メンバー	12名	100%
	ゲスト	0名	
	合計	12名	



## ちょこっと助け隊 ～エアコン・換気扇掃除ボランティア～

鶴見中央地域ケアプラザでは、地域にお住まいの高齢者のちょっとした困りごとを解決する、お助けボランティアグループを立ち上げております。一人暮らし高齢者、老老介護世帯・家族が障害ある方などを対象に、草取り、電球交換、枝切りなど様々なボランティア活動を行っております。本日は、換気扇掃除とクーラーのフィルター掃除の依頼を受けボランティアの方と行ってまいりました。



換気扇カバーをはずします



水洗いで掃除

今月はこのマンションから4件の依頼があり、本日はその2件のお宅に訪問しました。依頼者より喜びのお声を頂きました。いつも協力いただいているボランティアの方に感謝いたします。生活を支えるサポーターとしてちょこっとボランティアさんが活動することで、助かる方がいらっしやると感じました。気軽に相談できる関係ができることでいつまでも住み慣れた地域で生き活きと生活できる地域を作っていきたいです。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)



### 《横浜 YMCA フェスタ～私たち会員の集い～》

日時：9/23（日）10：00～14：00

会場：湘南とつか YMCA

つるみワイズ参加者（久保・吉本・久米・中村）

★10:20～11:00 知りたい！あなたの知らないウエルネス

★11:00～11:15 繋がりたい！世界の友達

★11:15～13:00 YMCA マルシェ

★ワクワク体験会

① ～健康を一緒に楽しもう！～

・11:30～13:00 歩行チェック、体力

・13:00～13:20 うたごえ広場【横浜つるみワイズメンズクラブ】

② ～見たい！知りたい！やってみたい！～

・11:30～13:30 ～楽しくウエルネス体験～（各事業、ユース、ワイズメンズ他）

★13:20～13:40 ビンゴ大会 素敵な賞品が当たるかも！？

閉会礼拝

挨拶

交読

横浜 YMCA-私命-

会員事業委員会委員長 古賀 健一



うたごえ広場

## 耳より情報

## 「ライスレジン」とは

- 日本国産のバイオマスプラスチックの事で、最初米70%+ポリエステル30%で生産された。現在非食用古米70%は、精米時の・食べられなくなった古米・カビが出たり・浸水被害米を利用、ポリエステル30%は、ポリ袋を30%プラスして有効利用した、バイオマスプラスチック樹脂です。30%CO2 排出量削減となる。Neo（新しい）Oryza（ラテン語の米）＝ネオリザの名前で生産されている。

「ネオリザ」「イカサスライトウェーブ」ライトウェーブ」「ワンウイカトラリー」の名前で生産されている。3,000 t の国内産を目指す。

ベビー用おもちゃ・レジ袋・ストロー・マットレス・スプーン・フォーク・文具・ランドセル・バケツ・ボタン・カップ・バック

国内耕作放棄地 42ha にライスレジン用米作り開始。地域活性化を目指す。

日本の環境・産業問題につながる。

従来のプラスチック樹脂と同等品品質で安心明るい未来である。

（久米康子 記）

## ツルのひとこと

## 「思いがけない事」

思いがけないことを経験したのは今から5年前のことです。

一週間をかけて東北を旅行、最終日に一関市内に泊まり、巖美溪へ行きました。

目的は「かつこう団子」を食べることです。比較的有名なのでご存じだと思いますが、説明します。

渓谷をはさんで対岸にあるお団子屋さんがロープをはりそのロープ伝いにかごが飛んでくるのです。そのカゴには団子とお茶が載っていて、しかも操作は人力です。到着した品物のお茶は一滴もこぼれていません。すごい技に感心、お団子の味もなかなかなのです。

何年前前に訪れていて、とても印象に残っていました。席に着き注文をして待っているとお店のご主人が「良ければかごの操作をしてみますか」と声をかけてきました。

面白そうだし、そんな経験は二度と出来ないチャンスだと思いやらせてもらいました。対岸までは50メートルぐらいの距離だと思います。カゴを対岸に届けるのは、見た目には下り坂で簡単なのですが、商品が入っている事を考えるととても難しいのです。スピードが早くても、ゆっくりでもカゴが大きく揺れ、しかも一定速度でないとさらに大変なことになります。たぐり寄せるのも油断しているとカゴがひっくり返りそうになります。一往復させてもらっただけで、手が疲れます。これを一日何往復もさせるのは大変なことでしょう。今までいろいろな所に旅行しましたが、こんな素晴らしい経験は初めてで忘れられない出来事になりました。これからもこんなことが出来ることはないと思います。ご主人に感謝しながら帰路につきました。



さらにこのお店ではもうひとつ話があります。次回に続きます。

（野辺 良一 記）