



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」



## 2024年の暗と灯(あかり)

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

**暗** 2024年1月1日午後4時10分ごろ石川県能登半島で最大震度7の揺れを観測する地震がおきた。震度7クラスの地震というと、2011年3月11日14時46分に起きた東日本大震災がある。津波、火災も発生し多くの家屋が壊滅、2万3千人もの尊い命が失われた。この時も横浜の家には私は、立ってられず、床に伏せた事を今でも忘れない。改めてこの地震の脅威と巨大なエネルギーに度肝を抜かされた。また29年前の1月17日に起きた阪神淡路大震災もそうであった。地震大国日本とは言え実際に被災され、家を失った人達の事を考えると胸が痛い。しかし暗いニュースはこれだけで終わらなかった。1月2日に発生したJAL(日本航空)の旅客機と海上保安庁機との衝突事故。乗客は全員生還しましたが、2機は共に全損となりました。地震は自然災害ということで多少は割り切ることが出来るが、この事故は人的ミス(確認不足)と思っている。

いずれにしてもクラブとして募金活動に力を注ぎたい。

**灯** 余りにも1月の初めから暗い事ばかり起きたので予定していたスケジュールを変更したいと思ったが、何しろ4年振りなので実施する事にした。それは、つづきクラブとつるみクラブが交わり、1月3日の復路の箱根駅伝を応援する会である。2016~2019年の4年間は国道15号線沿いにある我が家でやっていた。今年は鶴見駅前の15号線沿いで観戦し、飲み会はスナックを借り切ってやってみた。横浜クラブ1名、つづき5名、つるみ3名、ゲスト4名と総勢13名になった。駅伝は青山学院が総合優勝。飲み会はお酒と食事、つまみとカラオケで大いに盛り上がった。

**灯** 1月14日(日)東本郷地域ケアプラザでの「うたの広場」は日曜日にも拘わらず34名の方が参加してくれました。感想のアンケートには「いつも楽しい一時を有難うございます、ほぼ歌える曲で嬉しいです。何回でも参加しますのでよろしくお願いします」など沢山のお褒めの言葉を頂き、ますますやる気が出て来た、この頃です。今年もやるぞ !!



うたの広場



《つるみクラブ 1月定例会》

日時：2024/1/11 (木) 16:00~18:00  
 場所：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール  
 出席者：久保、渡邊、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

渡邊光枝 ピアノ：吉本正子

「司会進行」

1. 開会点鐘

※ワイズソング・ワイズの信条

2. 会長挨拶

「報告事項」

1. 2023/12/16 次期部長・事業主任研修会 (ZOOM) 13:00 ~17:30

2. 2023/12/25 第2回新クラブ仮例会 (ZOOM) 17:30

「YMCA 報告」 島田所長ご挨拶

1. 「ちょこっと助け隊」 横山

「12月活動報告」

12/11(月) 豊岡 草むしり

12/13(水) 鶴見中央 エアコン、換気扇掃除

12/13(水) 鶴見 12 通院同行

12/16(土) 佃野町 掃除

12/22(金) 鶴見 12 通院同行

「以来と検討」

- ・鶴見中央 本片付、小銭整理、ケースの買い物
- ・鶴見中央 財布捜し
- ・鶴見一丁目 通院同行
- ・寺谷 荷物移動

「2023 年度総会」

1. 活動報告 (2023年7月から12月)
2. 中間決算報告
3. (2024~2025) 役員人事 (会長、副会長、書記、会計、監査) 審議事項 ※別紙明細  
 会長 渡邊光枝  
 副会長 松井美津子  
 書記 中村純子  
 会計 久米康子  
 監査 野辺良一 ※承認された

「お楽しみプログラム」

ピアノ：吉本正子 ギター：久保勝昭

- 曲目：① 1月1日 ② 下町の太陽  
 ③ 若い二人 ④ 新妻に捧げる歌  
 ⑤ 寒い朝 ⑥ 舟歌

「閉会点鐘」 (集合写真)

(2024年1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%
	ビジター	0名	
	合計	12名	

《YMCA、湘南・沖縄部 新年会》

日時：2024/1/13 (土) 17:00~19:00  
 場所：廣東飯店(横浜中華街)  
 参加者：53名

YMCA：8名 横浜：9名

鎌倉：4名 とつか：10名

厚木：7名 金沢八景：5名

つづき：5名

つるみクラブの参加者：5名

久保、渡邊、久米、駒井、中村

「ごあいさつ」



次期部長閉会挨拶



今後の行事予定

- ・2024/2/3 (土) 13:00~16:00  
 「つるみクラブ第二例会」  
 鶴見中央地域ケアプラザ・ボランティアルーム
- ・2024/2/8 (木) 16:00~18:00  
 「つるみクラブ2月例会」  
 鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
- ・2024/2/17 (土) 13:00~15:30  
 鶴見・あいねっと推進フォーラム  
 場所：鶴見公会堂



## ～京急ミュージアム見学ツアー～

鶴見中央地域ケアプラザでは、メンズシニアの会を実施しております。この会は60歳以上男性限定で定期的に居場所作り場をつくっております。今回は京急ミュージアムに行きました。男性限定の会ですが今回は女性参加ありで実施いたしました。



明治時代から活躍している京急線は参加者の方には大変興味深く、今はもうない昔の駅名を見て懐かしんでいらっしゃいました。また、ビルの建設で様変わりしたみなとみらいに驚く方もいました。メンズシニアの会は定期的実施しております。皆でやりたいことを企画し楽しい居場所づくりをしております。まだ来たことのない方も是非、お越しください。お待ちしております。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山)

### 《第4回ボランティア・市民活動団体分科》

日時：令和6年1月18日（木）13:30～15:00

場所：鶴見区福祉保健活動拠点 多目的研修室 B・C

出席団体：計13団体（14名）

欠席団体：23団体

事務局：高橋事務局長・川崎事務局次長・田中・坂本

今年度の振り返り 《分科会のあり方》

- ・「出席したい」「聞きたい」と思える内容で有意義な集まりとなることを期待。
- ・出席しないと情報共有できないのは厳しい。呼びかけや、助け合いたい。
- ・分科会は何をする場なのか、団体内で引継もされておらず、希薄化している印象。
- ・「分科会に所属している」という意識をどこまで持っているか。参加団体が固定化し、全く様子が分からない団体も生じてきている。
- ・団体の活動は話を聞いたり、見てみないと分からない。分科会は団体として何ができるかを探求する場でもあると思う。
- ・出席は団体の代表に限ったものではない。出席した内容はきちんと団体内で共有が必要。団体内で共有し、意見を聞いて良かったとの意見もあり。今後も実施したい。

次年度に向けて

- ・短時間でも研修、学習会を開催してほしい。
- ・研修、学習会は特にオンライン参加も設定してほしい。
- ・名簿については、団体の活動人数、団体からのコメント欄を設けてほしい。コメント欄は団体として協力できること・協力してほしいこと等の掲載を想定。

その他

【報告】災害ボランティアセンター運営訓練

【情報提供】能登半島地震災害義援金（中央共同募金会）について

※事務局より

- ・あいねっと推進フォーラムボランティアコーナーに展示する、パネルとチラシは2/9(金)迄に提出。

## 2023/7/1~2023/12/31 迄の活動記録

7/13(木) つるみクラブ7月例会	10/04(土) つるみ」クラブ第二例会
☆2023年度第1回つるみクラブ総会☆	10/12(木) つるみクラブ10月例会
7/14(金) ちょこっと助け隊」7月定例会》	10/13(金) 北Yうたごえ広場
7/21(金) ボランティア・市民活動団体分科会交流会	10/13(金) ちょこっと助け隊定例会
7/22(土) 2023~24年度湘南・沖縄部 評議会	10/14(土) 横浜YMCAチャリティーラン
8/01(火) 北YMCA「歌のひろば」打ち合わせ	10/29(日) 鶴見中央地域ケアプラザまつり
8/05(土) つるみクラブ第二例会	11/02(金) 北Yバザー・値付け
8/10(木) つるみクラブ8月例会	11/03(金) 北Yバザー・販売手伝い
8/24(木) 横浜・鎌倉・つるみクラブ・同納涼会	11/04(土) つるみクラブ第二例会
9/05(火) 第98回YMCA-Ys協議会	11/09(木) つるみクラブ11月例会
9/08(金) 第一回目北YMCA・「歌の広場」	11/10(金) ちょこっと助け隊定例会
9/08(金) ちょこっと助け隊定例会	11/10(金) 北Yうたごえ広場
9/10(日) 東本郷地域ケアプラザ 歌声講座	11/11(土) 生麦ケアプラザまつり
9/14(木) つるみクラブ9月例会	11/12(日) 本郷地域ケアプラザ 歌声講座
9/10(日) 東本郷ケアプラザ「歌声講座」	11/16(木) 第27回湘南・沖縄部 部大会
9/16(土) つるみクラブ第二例会	11/25(土) 湘南・沖縄部評議会
9/21(金) ボランティア・市民活動団体分科会交流会	12/02(土) つるみクラブ第二例会
9/23(土) 横浜YMCAフェスタ~私たち会員の集い~	12/08(金) ちょこっと助け隊」定例会
9/30(土) 北Yまつり実行委員会	12/14(木) つるみクラブ12月例会

## 耳より情報

＝裏技を知ること、生活が楽しくなります＝

- ◎ 焼き餅を作る時、網の焦げ付き防止  
餅の片面に醤油を塗る。塗った面を下にして焼くと、塗った面に熱が集中する為上に膨れるため、網に焦げ付かない。
- ◎ 鍋の吹きこぼれ防止  
最初から鍋に大スプーンを入れておくと、スプーンが鍋の中で対流を防ぎ吹きこぼれない。
- ◎ 鍋の焦げ付きを、食材を使ってとる  
ジャガイモを、半分に切って塩を付けて、ゴシゴシとすると、焦げがとれる。
- ◎ タッパーウエアのヌルヌルを、とる。  
キッチンペーパーをちぎって入れる。水と氷を入れ、シャカシャカすると、タッパーウエアのヌルヌルが、簡単にとれる。
- ◎ タオル、バスタオルの洗濯時、仕上がりのゴワゴワを防ぐ  
洗剤と食酢を、同量入れて洗濯すると、成分が中和されて、ソフトに仕上がる。
- ◎ ニット用品の縮み防止  
ためた湯にコンデショナーを、適宜に入れて30分間つけておく。シリコンの成分が、ニットの絡まりを防ぎ、ニットの成分がほどけて元の状態の形になる。
- ◎ ひき肉料理を、一味違ったまろやかな味に仕上げる。  
豚肉と鶏肉のひき肉を、適宜に混ぜて作ると、違う成分がミックスして、まろやかなひきにく料理が、出来る。先ずは餃子で、お試しを。 (久米 康子 記)