



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」



うたごえ広場の質を高めるには

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

近年のカラオケ・ブームによってカラオケが原因とみられる声帯のポリープが多くみられるようになりました。私も以前(60歳で禁煙)タバコを吸っていたころはいつもポリープに悩まされていました。少し(まる1日)止めるとポリープが小さくなったような気がして多少の時間歌えるようになるが、喉を使うとまた元に戻って全然歌えなくなる。カラオケポリープの原因は「連続して歌いすぎる」「環境の悪さ」「へたの横好き」などの事が重なると「カラオケ・ポリープ」発病の危険度が増すように思います。自分の場合は明らかにタバコによることが原因でしたが止めると同時に「ピタッ!」となくなりました。またカラオケボックスでも殆どのお店が喫煙室を設けていてタバコの煙が充満するような劣悪な環境は回避されているようです。

前回のブリテンに「発声」の第一歩は口を大きく開けること。と書きましたがもう少し具体的に「きれいな声を出すため」のをこつ書いてみたいと思います。

1、「全身脱力する」

歌う時に脱力を心掛けることで良く響くきれいな声が田せるようになります。体に無駄な力が入っていると声量が出なく、体に声が共鳴しないため、広がりのない聞き取りづらい歌声になってしまいます。歌うまえにストレッチなどで力をぬくようにしましょう。

2、「喉を開いて発声する」

あくびをしたときのように喉を開くことで、大きくひびきのある歌声になります。

喉が閉じた状態では、苦しそうだったり、声がかすれたりするため、きれいな声が出ません。口の奥を広げる意識をもって歌ってみましょう。

3、「喉に負担をかけない」

日頃から喉を労わり負担をかけないことも、きれいな声を出すために大切なことです。喉に負担がかかると声がかれる、しゃくれる、などの症状がでるため、きれいな声から遠ざかる原因となってしまいます。無理な発声で歌わないだけでなく、禁酒、禁煙で、きれいな声を出すためには必要です。

4、「複式呼吸をできるようにする」

声量の安定した歌声のために、複式呼吸はなくてはならない呼吸法です。

複式呼吸 ⇒ ・お腹をへ込ませるように6~10秒程度かけて口から息を吐き出す。

・次に、お腹を膨らませるように、3~5秒程度かけて鼻から息を吸い込みましょう。

これを1日に10回~20回程度繰り返します。難しい場合は仰向けになって。

《つるみクラブ 4月例会》

日時：2024/4/11(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：渡邊、久米、駒井、中村、野辺、日野、益所長、松井、横山、吉本

欠席者：久保、新改

プログラム

「司会進行」 渡邊光枝

開会点鐘

※ワイズソング・ワイズの信条

「報告事項」

1. 3/19(火) 鶴見中央地域ケアプラザ・うたごえ広場実行委員会

出席者：久保、渡邊、久米、松井、中村、島田、横山、内藤さん(ケア担当者)

決定事項：2024年6月より隔月で実施。

時間：14:00~15:15

場所：多目的ホール 参加費：無料

定員：25名

2. 第5回 鶴見・ボランティア・市民活動団体分科会 3/21(木) 13:30~15:00

場所：鶴見区福祉活動拠点多目的研修室 B・C

出席：久保、中村

「YMCA 報告」 益 所長ご挨拶

1. 「ちょこっと助け隊」 横山

3月の活動報告

- ・3/13(水) 通院同行
- ・3/14(木) 玄関塩ビ貼り
- ・3/21(木) 換気扇掃除
- ・3/25(月) 換気扇掃除
- ・4/ 1(月) 電球交換
- ・4/ 3(水) 銀行同行
- ・4/ 5(金) 草むしり

「連絡事項」

イ. 第27回東日本区大会：GCコンペ、前夜祭 5/31(金)大会・6/1(土)・6/2(日) EC

場所：十勝(北海道) 参加者：久保

ロ. 5/17~18(金・土) つづきクラブ富士山例会
バス利用：¥16,000 単独：¥12,000

参加者：久保、久米、日野、中村

ハ. つるみクラブ5月例会 5/9(木)

16:00~18:00 ケアプラザ多目的ホール

ニ. 東本郷地域ケアプラザ・うたごえ広場

5/12(日) 14:00~16:00

ホ. 北YMCA・うたごえ広場 5/20(月)

実演 12:00~13:30

「お楽しみプログラム」うたごえ広場

久保会長が欠席の為、吉本さんのピアノだけで、数曲唄いました。

6月から、例会の前にケアプラザ主催の、「うた声広場」が始まるので、「お楽しみプログラム」を何にするかを考える。

閉会点鐘 (集合写真)

《「ちょこっと助け隊」定例会》

日時：4/12(木) 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
ケアプラザ横山

欠席者：久保・金子

「3月活動報告」

- ・3/13(水) 鶴見中央 通院同行
- ・3/14(木) 鶴見中央 玄関塩ビ貼り
- ・3/21(木) 鶴見中央 換気扇掃除
- ・4/ 2(木) 鶴見中央 銀行同行
- ・4/ 5(金) 佃野町 草むしり

「依頼&検討」

- ・鶴見中央 電球交換
- ・鶴見1丁目 病院同行
- ・鶴見市場担当 草刈り
- ・鶴見1丁目 病院同行
- ・鶴見1丁目 コンサート同行
- ・鶴見1丁目 病院同行

「その他」

① ボランティア保険加入 350円×7人分
活動費から捻出

② 6/29 鶴見川ゴミ拾いウォーク・ユースボランティア募集について

次回：5/10(金) 15:00~ 地域ケアルーム

(2024年4月 データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
12名	メンバー	10名	83%
	ビジター	0名	
	合計	10名	

今後の行事予定

- ・2024/5/9(木) 16:00~18:00
「つるみクラブ5月例会」
鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
- ・2024/5/10(金) 15:00~16:00
「ちょこっと助け隊定例会」
鶴見中央地域ケアプラザ・地域ケアルーム
- ・2024/5/17~18(金・土)
「つづきクラブ富士山例会」
センター南駅ターミナル 10時集合



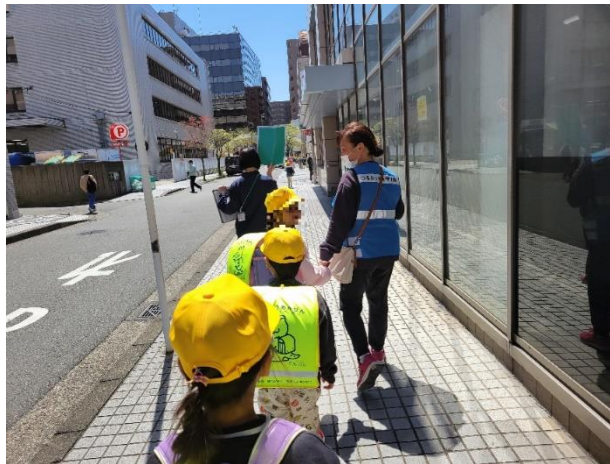
この度、つるみワイズメンズクラブの担当主事となりました益（ます）と申します。YMCA には2000年に入職し、湘南とつかYMCAでの健康教育、とつか保育園での体育指導、また2003年には韓国光州YMCAに長期研修の第一号として、1年間、韓国で生活をした経験がございます。これまで福祉の仕事は、小規模多機能介護を5年ほど、また3月までは大和市にて、地域包括支援センターで社会福祉士として勤めてきました。大和YMCAには運営委員会があり、YMCAを支えてくださる先輩方より、大きな学びを得ました。ワイズメンズクラブの担当主事は今回が初めてですが、YMCAを支えてくださる皆様から、学びつつ、ともに活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



（鶴見中央地域ケアプラザ所長 益 聡）

鶴見学小校 下校見守り

鶴見っ子見守り隊



新学期が始まりました。暖かくなってきました。入学直後の新入生が通学路を歩いて安全に下校できるように、4月9日～15日まで見守り活動のボランティアを実施します。ケアプラザのスタッフも応援します。

鶴見小学校新入生の皆さん、楽しい充実した小学校生活になるといいですね・・・

（鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二）

ツルのひとこと



② 旅館の食事

旅に出での楽しみは風景、温泉の他にその土地の名物料理やスイーツを食べることだ。

そんな旅行ですが最近旅館に泊まって特に感じる事があります。それはその地の名物料理が出てこない不満です。なぜなのか不思議でたまりません。高価な食材等を使う料理ならある程度は仕方ないと思いますが？

青森のけの汁、金沢の治部煮、秋田・男鹿の石焼き、滋賀の焼き鯖ソーメン等がその例です。他にも結構あります。その料理を提供できる宿を探すのは結構大変で時間もかかるため、諦めてしまいます。

今はネットで調べ予約するケースがほとんどなので細かい内容（特に料理のメニュー）まではわかりません。素泊まりで夜は地元の料理を提供する店に行くという手もありますが、ゆっくり温泉を楽しんで、着替えたり、知らない土地を夜に歩いたりするのもなかなか大変なのでやめてしまいます。

非常に少ないですが別メニューで提供する宿や基本コースに入っている宿もありその時は嬉しくなります。こういう宿が普通になってくれるのを願っています。

(野辺 良一 記)

怖いけどほんとうの話！

ポスト、玄関、ガスメーターにマジックなどでマーキング、記号やシールが貼られていたら危険です！！

直ぐに消したりシールをはがしましょう

おもな記号のマーキングの意味には次のような意味があるとされています

「O」「X」：侵入難易度を示している
「M」「W」：住んでいるのは男性（M）、女性（W）
「F」「S」「O」：ファミリー（F）シングル（S）高齢者（O）
数字：住んでいる人の人数や、留守をしている時間帯



丸いシールには、色によって住人を分別しているようです。色による意味の一例をご紹介します。

白色：空き家
黄色：日中人がいない、赤ちゃんがいる
緑色：沢山人が住んでいる
青色：高齢者、留守
黒色：男性、侵入困難、留守



ぜひ一度おうちの周りを確認してください！

提供：専電館グループ **シンコウ電化**