



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、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

① 肩こり解消体操

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

肩こりは声量に影響する。そこで肩こりを解消するための体操があります。
 毎日続けてみてください。まず、鳥が羽ばたくように両手をバタバタと上下運動させて下さい。
 この時、**肩の力を抜いて、腕全体を大きく動かします。**これを1日100回行くと、
 肩こりは必ず解消する筈です。
 猫背と肩こりがある場合は、どんなにボイス・トレーニングを積んでも声は出てきません。
 より効果的なボイス・トレーニングを行うためにも、この体操を続けて下さい。

② 音痴

俗にいう音痴といわれる人は医学的に分けると2つのタイプに大別することができます。
 まず、最も多いタイプは声帯の筋肉の「運動性による音痴」です。これは、声帯の動き
 が自分の意志とうらはらに、正確な音程を出す動きをしてくれないタイプです。
 この場合、声を出しているほとんどの人は、音程が合っていないことを自覚しています。
 ですから、ボイス・トレーニングを続けることで、声帯のコントロールを身につければ
 音痴は克服できるわけです。

私の町内にはカラオケのサークルがあります。月に1回ですがカラオケ・ボックスに行き
 一人ずつマイクを回して歌います。歌の好きな人が15人ほど集まります。
 その中で声は出ているが音程がまるっきり合わない人がいます。歳は90の人です。
 歳を聞けばびっくりしますが、この様な人は声帯の運動性でなく、聴覚として音程を正確
 に把握できない「感受性の音痴」という場合もあります。この場合、自分では音程が合っ
 ていないことを把握できないので、修正するにはとても困難だと思っています。
 実際の音と頭の中で認識する音が半音ほども違って聞こえているという場合もあります。
 ここまで深刻な場合は、ある程度のハンディキャップと考えた方がいいでしょう。
 ただ仲間たちは、お歳による聴覚の衰退を考え、一生懸命に感情を込めて歌っている姿
 に、これが長生きの秘訣と思い、惜しめない拍手を送ります。

《つるみクラブ 5月例会》

日時：2024/5/9(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 新改 中村 野辺
 日野 益所長 松井 横山 吉本

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」

イ. 3/09~10 2023~24 年度次期会長・
 部役員研修会

会場：日本 YMCA 同盟・東山荘
 ※詳細別紙参照 (対面・リモート)

ロ. 4/13(土)14(日)第3回東日本区役員会
 (現、次期役員合同)

会場：日本 YMCA 同盟
 ※詳細別紙参照 (対面・リモート)

「YMCA 報告」益所長ご挨拶

1. 「ちょこっと助け隊」

- 4月活動報告 電球交換 2件
- 銀行動向 1件
- 病院同行 2件
- 草むしり 1件
- エアコン掃除 1件
- 換気扇掃除 1件
- コンサート同行 1件

「審議事項」

1. 6/13(木)うたごえ広場

会場：鶴見中央地域ケアプラザ
 時間：14:00~15:15

ピアノ：吉本正子 ギター：久保勝昭

「お楽しみプログラム」うたごえ広場

曲目：花は咲く あめふり 雨の慕情
 アカシアの雨がやむとき 浜千鳥
 川の流れるように 夏の思い出 他

「連絡事項」

イ. 2024年6月例会

日時：6月13日(木) 16:00~18:00

場所：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール
 閉会点鐘 (集合写真)

《つづきクラブ主催 富士山例会》

日時：2024/05/25 5/17~18 (金・土)
 センター南 10時集合

参加者：つるみクラブ：4名

つづきクラブ：8名

横浜クラブ：6名

富士宮 C：4名

YMCA：2名

ゲスト：3名

運転手さん：1名

10時10分に出発

○学びの時間「YMCA/ワイズ理解」鈴木茂さん
 ※つるみクラブでも学べるよう資料をいただき
 てきたので、配布します。

○途中ピスエリアで昼食

○13時過ぎ 富士山 YMCA 到着
 「プログラム」

○オリエンテーション 部屋割り等

○「YMCA とキャンプ事業について」
 三上淳さん(富士山 YMCA 所長)

○キャンプ場散策と食材収集

※タケノコが取れる予定でしたが、今年は早め
 に収穫されて、何もありませんでした。

○18時からバーベキュー開始

※つづきクラブとYMCAの方達が焼いてくれ
 た、何種類かの肉と野菜は、とても美味しく
 食べ過ぎてしまいました。
 終了後は全員で片付けました。

○8時30分 懇親会

ギター：久保会長

フルート：富山さん

※うたごえ広場で楽しみました。

(翌朝)

7時30分 早天礼拝(野外チャペル)

8時00分 朝食(メインホール)

9時30分 チェックアウト⇒バスにて出発

12時00分 本栖湖、道の駅「なるさわ」経由
 御殿場東山荘着 昼食 東山荘見学

14時00分 東山荘発 御殿場(二の岡ハム)、
 海老名SA 経由帰路へ

16時00分 センター南 駅到着予定が、道路
 が空いていて1時間位早く帰着

※2日間天候に恵まれ、富士山が裾のまで見え
 感動しました。

今後の行事予定

• 2024/6/13(木) 16:00~18:00

「つるみクラブ 6月例会」

鶴見中央地域ケアプラザ

• 2024/6/17(月) 13:30~15:20

横浜北 YMCA 「うたごえ広場」

• 2024/6/29(土) 10:00~11:30

「鶴見川ゴミ拾いウォーク」

集合：鶴見中央地域ケアプラザ

内容：潮鶴橋から鶴見川河口干潟まで歩いて
 ゴミ拾い。分別してゴミの種類を確認

(2024年5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	



鶴見中央地域ケアプラザは地区にある小学校とも協力をしています。

先日は、鶴見小学校の運営協議会に参加してきました。運営協議会とは、小学校が地域の方々とともに小学校をよりよくしていこうという協議会です。



現在、鶴見小学校では、各学年4～5クラス、全体で956名の生徒が通っており、個別支援学級は10クラスあるそうです。

少子化と言われる昨今ですが、私が小学校に通っていたころと同じくらいの児童数があることと、個別支援学級が多くなっていくことに、驚きました。

地域のボランティアによる登下校の見守りなど、小学校や中学校と地域が開かれた関係で協力しあっていることは、子どもたちがいろいろな人に支えられて育つことができるよい機会だと思いました。

写真は地区にあるもう一つの豊岡小学校の下校見守りの様子です。

(鶴見中央 YMCA 益 聡)

鶴見の田祭りに参加しました！

2024年4月29日(月)に田祭りが行われました。

「田祭り」は鎌倉時代から伝わるとされる伝統行事です。当日は地元の町内会やボランティアグループによる模擬店が立ち並び、たくさんの行列ができていました。



子どもたちが綿菓子を作って美味しそうに食べていたり、地域の学校やグループによる舞台を観たり、田祭りの祭典など多くの方が楽しんでいる様子が見られました。



コロナ禍だったため神輿は昨年より開催されました。



ケアプラザスタッフも神輿に協力しました。

夕方には鶴見駅から神社まで5基の神輿が威勢の良い掛け声とともに街を練り歩きました。

鶴見中央地域ケアプラザのスタッフも地域の一員としてお神輿を担がせていただきました。熱気に溢れ、迫力ある雰囲気、テンションが上がりました！

地域みなさんと共に楽しい時間を過ごすことができました。今後も地域行事に参加することが楽しみです！

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

ツルのひとこと

③有名になった観光地

コロナ前まで毎年1年間に2回ほど(春と秋に)1週間位をかけて車で長距離旅行に出かけていました。60才の定年後からなので12年ほど前からです。北は青森から南は大分までです。

最初の頃は有名観光地を訪れていましたが、途中から当時はマイナーな場所に行くようになりました。そこには良い景色や美味しい物があるところが結構ありました。その後、観光地の紹介をする旅番組や報道でそんな観光地がいろいろ出てきますが、人気が出る前に訪れたので静かでしたがらな時でした。良いタイミングで行けたと思っています。

代表的な所としては青森の野辺地町、秋田の鹿角・大湯温泉、兵庫県の天空の城竹田城跡、島根の奥出雲地方、等です。今は話題の場所となっていて混雑しているようです。宿泊施設も多くないのでけっこう予約を取るのも大変なようです。良い時に訪れて幸運だと感じています。これからはすべての場所の中から良い印象が残っている所に再度訪れようと思っています。車で行くことを前提にしていますので、年齢的にも中・長距離はあと1~2年かなと思っています。(野辺 良一 記)

 <p>ワイズ参加者</p>	 <p>つるみクラブ参加者</p>	 <p>三上 富士山 YMCA 館長講演</p>
 <p>乾杯!(久保次期部長)</p>	<p style="text-align: center;">富士山例会写真</p>  <p>久保さ、富山さんの美しい二重奏</p>	 <p>懇親会で楽しく歌う</p>
 <p>早天礼拝</p>	 <p>朝食</p>	 <p>東山荘にて</p>