



- 国際会長主題 「より良い世界のために、共に」
- アジア会長主題 「大きなインパクトを起こそう」
- 東日本区理事主題 「ワイズの方向性を見極める」
- 「ユースエンパワーメントをYMCAと共に」
- あずさ部部長主題 「未来のために行動しよう」
- 東京西クラブ会長主題 「居心地の良いワイズライフを楽しもう」

### 2024年11月号

NO 578

ですから、大切なのは、植えるものでも水を注ぐ者でもなく、成長させてくださる神です。植える者と水を注ぐ者とは一つですが、それぞれが働きに応じて自分の報酬を受け取るようになります。

(コリントの信徒への手紙-3:7-8)

## WHOとYMCA

神谷 幸男

30年に及ぶ長期に活動してきたWHO（ウォーキング・ホリデイ・オギクボー菰窪）。毎回数か所の神社・仏閣・施設等を立ち寄りポイントとして定め、そのポイントの由来、歴史、地域に対する貢献度などを学びつつウォークするプログラムは、その企画・運営の担い手の高齢化によって11・12月はお休みせざるを得なくなりました。

東京西クラブの身近なパートナーであった東京YMCA杉並センターの成人も参加できるプログラムに加える新しいプログラムの一つとして東京西クラブの有志が発案し、企画、準備、運営を一手に引き受けて実行しています。当初はささやかな集まりでしたがその内容の深さ・濃さが大勢の人々の共感を呼び、回を重ねる度に参加者も増え、この間毎回40～50人の参加者がありました。WHOはYMCAの理念の一

つと理解している人創りにも貢献したと思います。東京西クラブのメンバーでありYMCAの徒手体操のリーダーによるコースの途中で10分程度の体操も共感を得る大きな要素でもありました。このプログラムの運営にはコースの選定、立ち寄りポイントの選定と調査等、かなり大きな負担を強いられるものでしたが有志達は参加者たちと喜びを共有し、またYMCAの理念にも支えられて喜びを享受しつつ続けることができました。しかしこの先、惜しまれつつも幕を降ろさざるを得なくなることも否定できません。後継者養成の大切さを改めて思われます。今、東京西クラブはカラダを使って共に活動できる身近なYMCAがないことも淋しいことであり、会員増強にも今一つ力が入らない思いもあります。さりとてYMCAの拠点を創る力量の持ち合わせもあり

ません。できることとしてはASF国際事業主任の言葉に促されて、ささやかでも財的に東京YMCAを支援することに喜びを覚えることかなと思います。

### 秋の昭和記念公園散歩

群生コスモスを見に昭和記念公園へ赴いた。家を出るとき、今にも降りだしそうな空模様であったが、この日しか出かけられないので、雨中鑑賞もまた楽しからずや、と出かけることにした。案の定、西立川駅を出て公園の入口直前でパラパラと来た。歩くのは止めてパークトレインに乗ってガタゴトと群生地花の丘に近づく何とコスモスは全て刈り取られていて株だけ残ったはげ山となっていた。今日の目的は完全に打ち砕かれてしまったので、下車せずにお馴染みの日本庭園の中の茶室歎楓亭で抹茶を嗜みながら暫し休憩。週日の小雨の中でも、入れ替わり立ち替わりで5組ほどのお客さんでそれなりに賑わっていた。

### クラブ役員

- 会長 神谷 幸男
- 副会長 本川 悦子
- 書記 村野 絢子
- 会計 篠原 文恵
- 担当主事 横山 弥利

10月の記録			ニコニコ	0円	
在籍者数	12人	武蔵野多摩	3人	クラブファンド	0円
(内功労会員)	1人	たんぽぽ	3人	ファンド残高	114,715円
出席者数	11人	ビジター	9人	ホテ校ファンド	5,140円
メーキャップ	0人	ゲスト	5人	ホテ校残高	14,539円
出席率	100%	出席者合計	31人	WHO参加者	一人

## 11月合同例会のご案内

## 強調テーマ：BF iGo STEP

深秋の宵には軽音楽が相応しい、ということでプロのヨーデル歌手による生の歌声とアルプホルン、カウベルの爽やかな音楽のミニコンサートを楽しみたいと思います。

日時：11月21日(木) 18:30~20:30

会場：東京YMCA山手コミュニティセンター  
303号室

会費：1,500円

担当：A班(石井、篠原、本川、村野繁、吉田)

## HAPPY BIRTHDAY

該当者なし

受付 篠原、藤江

司会 大野 貞次

開会点鐘 東京西クラブ会長 神谷 幸男

ワイスソング ー 同

聖書朗読 村野 絢子

ゲスト・ビジター紹介 3クラブ会長

会食 ー 同

ヨーデルコンサート

出演 エーデルワイスムジカテン

北川 桜、トム・プフラウメ

ハッピーバースデー

ニコニコ ー 同

ワイズ報告 3クラブ会長

YMCA 報告 3クラブ担当主事

閉会点鐘

東京武蔵野多摩クラブ会長 渡辺 大輔

## —10月事務会報告—

日時：10月24日(木)

16時30分~18時

会場：阿佐谷地域区民センター

出席者：石井、大野、神谷、河原崎、篠原、本川、村野繁

<報告事項>

◎10月3クラブ合同例会報告

・卓話「誤嚥性肺炎について」

江夏一彰さん

・当クラブ出席者11人、合同全出席者31人うちZOOM出席8人

◎10月の記録の確認

◎在京ワイズ新年会会場下見実施報告

◎10月会計(10/24まで)報告、承認

<協議事項>

◎在京ワイズ新年会ホスト準備の件

開催案内第1報の検討：原案一部修正して承認、10月25日付発送：承認

◎11月合同例会プログラムの件  
役割について一部変更して原案を承認

(書記代行 神谷幸男)



- 1 高い山に登れば (スイスヨーデル)
- 2 フランツラングのヨーデル (ドイツヨーデル)  
お話 挨拶とスイスのヨーデルの話
- 3 スイスの曲から セナーヨーデル
- 4 ホルディリディア (手拍子)
- 5 私の甘える猫 (軽やかな曲です)  
お話 オーストリアのチロルのヨーデルの話
- 6 オーストリアチロルのヨーデルから (山の上のヨーデル)
- 7 ヨハン大公のヨーデル (しっとりした曲です)
- 8 サウンドオブミュージックから (テーマソング・一人ぼっちの羊飼い・エーデルワイス)
- 9 カウベル演奏 ローレライ
- 10 アルプホルン演奏 デベルナー
- 11 カウベル参加して (ドレミの歌 お客様に参加して頂きます)  
お話 ドイツのヨーデルの話
- 12 ドイツのヨーデルから (こんにちはのヨーデル)
- 13 ベルゲンの若者 (ドイツの方式で左右に揺れて頂きます)
- 14 ヨーデルは歌いチターは流れる (ハンカチひらひらする曲です)
- 15 同じ空の下に (さよならソング ハンカチ左右に)

## 出演者紹介

エーデルワイスムジカテン 主宰 北川桜さん

国立音楽大学声楽科卒業・二期会オペラ会員・ヨーデル歌手

トム・プフラウメさん

東邦音楽大学卒、トロンボーン奏者



左は卓話者の江夏一彰さん、右はズーム画面をバックに三クラブのメンバーとゲスト



### —10月合同例会報告—

10月10日の例会は東京武蔵野多摩クラブの担当で、同クラブの会員で歯科医師の江夏一彰さんの卓話「誤嚥性肺炎について」を伺いました。消化器の入り口にある口腔には、①歯は、前歯で食べ物を切り刻む(肉食)、他の歯は唾液と混ぜ柔らかく(草食)②舌は、食物を送り、味覚(上顎も)③唾液腺は、30分で食べ物を中和し、抗菌作用がある。唾液の分泌は1日1ℓ。次に、食べ物と空気(息)を喉頭蓋(こうとうがい)で分ける。喉頭蓋は食物が通る時、平均22分に1400回気管をピタッと閉じる。せきは特別な安全装置、喉頭の先に食べ物があっても触ると自動的に気管から吐き出す働き。

最近では柔らかい食べ物が多くあごと歯を使わない傾向で、あごの骨が発達せず、あごの細い小顔が増えている。食事は両足を床に付け、姿勢よく、よく噛む事。口腔ケア朝晩歯を磨くこと、水でうがいするだけでも良い。糖尿病は基礎疾患としてアジア圏に多い。食事・会話・笑顔(表情)が少ない。歯周病、虫歯、口の中を見せたくない人には、インフルエンザ・脳梗塞・誤嚥性肺炎の発生率も高い。食事中にむせる人は、むせなくなると危ない。肺炎になる。食事には水を添えて。

入れ歯にすると脳の刺激が良く食事が改善されることが多いが、入れ歯が合わない唾液が出せないことがある。パンやつぶして食

べるものは、吞込んだ後、水で膨らみ、のどに詰まる事故が起きている。2000年には3万人だったが2030年には13万人に増えると危ぶまれている。身近で大切な話を、分かりやすくお話しくださった。

(村野絢子)

出席者：<メンバー>江夏(卓話)宮内・山口(武蔵野多摩)、小原・服部・藤江(たんぼぼ)、石井・大野・河原崎・神谷・篠原・高嶋・村野絢・村野繁・吉田・横山(東京西)、<ビジター>並木(八王子)、加藤明宏(名古屋)、大谷・飯野(サンライズ)、<ゲスト>波々壁(東京YMCA)、大輪・麻生、<ZOOM参加>渡辺・江尻・中村(武蔵野多摩)、久保田・長谷川(八王子)、山田公平(宇都宮)、高野・小笠原



懇親会ではテーブルに座り、中華料理を頂きながら皆様と談笑。テーブルのあちこちでは、部を越えた集まりで、とても賑やかでした。

### 東京八王子クラブ設立30周年記念例会

10月26日(土)、八王子エルシーで東京八王子クラブ設立30周年の記念例会が開かれました。

ゲストに東京YMCA・星野太郎副総主事、山田公平・東日本区理事、ピーター・マウントフォード・あずさ部部长、遠くはIBCクラブの台湾・高雄ポートクラブからの

7人のお客様などを迎えて、北海道、関東近県から90人以上が参加されました。

来賓の祝辞のあと記念演奏会としてヴァイオリンとピアノの二重奏は笹川哲史さん、中山博之さんによるもの。毎年チャリティーコンサートを続ける八王子クラブさんらしいプログラムを楽しみ、第3部の懇親会が始まりました。

地雷廃絶チャリティーコンサートや中央大学YMCA(ひつじぐも)との交流、IYC・AYCへの若者派遣、活発なメネット活動、充実したブリテン紙面など、お手本にしたいところが沢山あります。

さすが発展途上のクラブの実力で進行も滞りなく進められ、楽しい祝会でした。(篠原文恵)



## 日々の中から 知ってるつもの 大間違い 村野絢子

10年以上会員として歌っていた合唱団の発表会が渋谷で久し振りに開かれるとのお知らせが届いた。もちろんすぐ出席と伝え、友人達に会うのを楽しみにしていた。

当日・10月5日雨降り、両手にストックと傘を持つため携帯と案内のちらしとプレゼントのお菓子の箱をリュックに入れ、ポケットにPASMO、眼鏡をかけて準備完了。開場の1時間前に家を出た。

井の頭線で西永福から渋谷まで

15分足らず。改札を出てなるべく濡れないで行こうとエレベーターで地下1階に降りた。地下街を歩いて明治通り沿いのヒカリエに向かった。JR線を通り抜け、地下鉄銀座線、東急東横線、東急副都心線、東急田園都市線の表示があちらこちらにいくつもあり、迷路の中をやっとヒカリエの場所と思える建物の階段を上り地上に出た。

「えっ違う！」以前のヒカリエを想像していたが、知らない店の中に居る。「出口は何处ですか」と聞き1か所だけの出口を出た。目の前に道は無い。傘をさした人の群れで埋まっている。ほとんどが外国人で明治通りの方向が分からな

い。新しい建物、止まって携帯を出そうにも身動きできない。あれっ、坂道を上っている。渋谷郵便局が見える宮益坂だ。戻って右方向が明治通りのはず、タクシーは止まらない。もう演奏会は終りに近い。服はぬれ、体が動かない、残念だけれど諦めて家に戻ろう。

「たどり着かなかった」と長女に話すと、①地下は迷路 ②町の変化 ③人の変化 ④雨の人込み ⑤地上で知っている場所からスタート ⑥携帯などリュックに入れない。

想像力が足りなすぎると厳しい指摘。その通り知ってるつもの準備足らずでした。

## YMCA Today

■9月21日～22日に石川県能登地方を襲った記録的豪雨の被災者支援のため、全国YMCAでは「2024年9月能登半島豪雨緊急支援募金」を一斉に開始。東京YMCAは10月3日、8日に街頭募金を行い、会員、ユースボランティアリーダー、学生、職員など延べ61人が参加し合計166,863円の募金が集まりました。また、全国YMCAと連携し、輪島市町野町へのボランティア派遣を開始。10月末までに約30人（全国YMCAでは約100人）が支援活動に従事する予定です。

■ホテル学校では学生とスタッフ、講師も加わった総勢15人が輪島市町野町の支援活動に10月18～20日で参加しました。町野町全体が豪雨で流された大量の土砂で埋め尽くされ、重機が入らない場所での泥の除去作業には人の手が必要だとは判ってはいましたが、なかなか難しい作業。「泥は尋常ではない量と粘りがあり、経験したことのない『泥の重さ』で、作業は学生たちでも20分で息が上がるほど」。また、輪島市のねぶた温泉「能登の庄」旅館にも訪問。ここは本校の卒業生が営む日本海を目の前に臨む素敵な旅館です

が、震災から10ヶ月が経った今も水道が全館に行きわたらず、食事の提供ができません。ですが奇跡的に温泉がわき続けており、入浴施設として急ぎ復旧させ、地域の方々や復興支援のボランティアや作業員の方々の癒しの場となっています。ホテル学校の同窓生からは100ケース以上の飲料水など様々な支援品が届き復興に向け心強く励んでいました。

■東京YMCA 高等学院では「10周年+1 記念コンサート」を日本基督教団霊南坂教会で開催。約70人が来場し、飯靖子氏のオルガン、飯頭氏のヴィオラ演奏の他、スタッフや生徒によるトーンチャイムの演奏も披露。手作り品バザーや11年の歩みを振り返る時を持ちました。 担当主事 横山弥利

## 平和を願うYMCAオンライン 祈禱会参加記

身近な社会の平和ばかりでなく世界の平和を切に願い求める者の1人としてできることの一つとして、日本YMCA 同盟の主催する「YMCA 平和を願うオンライン祈禱会」—パレスチナのために、世界のために—に参加した（10月31日19:00～20:00）。

プログラムについては同同盟から発信されているので省略する

が、刻々と変化（拡大）する戦況とその結果たるそこに住む一般民間人の惨状、心身の痛み、傷の深さにひいては心の破壊等を多少なりとも共有し、考え、共感して祈りを共にすることができた。参加した人々の思いとささやかな祈りが、この武力紛争の当事者の心の琴線に触れることを切望する次第である。 （神谷幸男）

## 編集後記

夏から秋を通り過ぎて冬になったような気がするのは寒がりのわたしだけでしょうか。

秋はワイズの活動も盛んで沢山の行事があり、また紅葉狩り等行楽シーズンでもあるところ、年のせいか出足も湿りがちでした。そのためか今月号は記事にしたい事柄も、また書き手も少なくなってしまうましたが、その中であって執筆して下さった方々に感謝します。

同じ思いの3クラブが例会を合同して行うようになって、例会が一層盛り上がるようになりました。活動を企画するのも、お互いに切磋琢磨する機会でもあり、親睦のときでもある例会が盛んになったことは嬉しいことです。これからも知恵を絞って質の高い例会を企画して行きましょう。 (S.K)