

<VOL206.2025.2>

もりおかクラブ事務所：〒020-0021 盛岡市中央通3-19-22 019-658-8773 盛岡YMCA内  
盛岡YMCA HP <http://www.ymcajapan.org/morioka/> 検索エンジンワード「盛岡YMCA」

1月の聖句 ローマへの手紙 12章20節



「あなたの敵が飢えているなら、食べさせなさい。渴いているなら、飲む物を与えなさい。」

「主題」

国際会長	シャナヴィスカーン(インド)	「より良いコミュニケーション」
アジア太平洋地域会長	利根川 恵子	「太陽の輝きと笑顔」
東日本区理事	山田 公平(宇都宮)	「ワイズの方向性を見極める」
北東部長	大久保知宏(宇都宮)	「クラブのミッションを育てよう」
もりおかクラブ会長	長岡 正彦	「リーダーの志を、全力で支えよう」

会長	長岡 正彦
副会長	山口 貴伸
書記	濱塚 有史
会計	大関 靖二
担当主事	東森 聡(たもり)
メネット	井上 優子

2025年3月定例会  
日時、場所 3月15日(土)  
18時~20時 (第3土曜日)  
アイーナ6F 団体活動室2  
卓話

会長巻頭挨拶



長岡会長

みなさまこんにちは、先月「地球温暖化なんてフェイクニュースだ」という記事を掲載しましたが私はそうは思いません。寒い、大雪だというニュースが連日報道されていますが、寒さは実感では全然たいした事はありません。-10℃の気温は今年あったかな。せいぜい

1桁の氷点下までしか下がっていません。

大雪は特定地域で大変なことになっていますが、盛岡では普通の雪の量です。12月から1月は雪がほとんど降らなく、快適な冬を過ごしておりました。温暖化は着実に進んでいて環境に与える影響を危惧しております。

さて、2月の定例会で梶原さんの卓話をいただいて「ほや」の話はとても興味深く聞きました。ほや、ってなに？貝の仲間？不思議な生き物です。お話を聴いてもいまだによく理解できていません。梶原さんにはもりおかクラブへの入会をお待ちしております。

今月まではワイズの活動も冬休みという所ですが、3月になると予定が多く入ってきます。1日はリーダーの卒業式、8日から

部長会長の研修会、盛岡 YMCA 大会、目白押しです。張り切っ  
ていきましょう。さらにお別れのニュースです。担当主事の東森  
聡さん(たもり)が盛岡 YMCA を退職するとの連絡が入りました。  
卒業するリーダー達と同じ感謝状を作成しました。1日に贈呈し  
ます。4月には新担当主事が入会します。人選はまだ出来てお  
りません。来月にはご紹介できると思います。

2月新年例会の報告

2025年2月15日(土)、アイーナで開催。参加者、三田、長岡、井上優子、シンティア、及川、大関、加藤、濱塚以上8名。(敬称略) ゲスト、梶原昌吾さん、ゲストリーダー、山口 満穂さん(しらたま)、滝澤 里菜さん(グラ)、藤田 楓さん(チーノ)3名、全12名の出席でした。

及川メン、久々の出席でした。大関メンはみんなのテーブルにコロナ禍後初めて席に着きました。おかえりなさい。

今日の卓話は梶原さん。自己紹介に続き、「ほや」の話をしてくださいました。「ほや」の正体を知りました。この後、特集しております。お楽しみに。

チーノ(藤田 楓さん)は初出席、大柄の女の子で小顔がかわ



チーノ グラ

いいリーダーです。これからもよろしく。

開会点鐘はチーノ、閉会点鐘はグラに行ってもらいました。

シンティアや井上メネットからバレンタインのチョコレートを貰い至福の味わいを堪能、あれ？ようかんが配られましたね、誰からだっけ？

あ、加藤さんからだ、男子から貰うお菓子は、少し微妙。美味しさは変わらず、気にせずありがたかったです。



2月例会集合写真

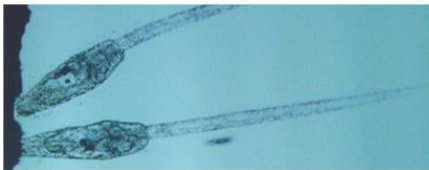
水揚げ直後の「ほや」を食べたくになりました。少し時間が経ってもおろし方次第でおいしく食べられるそうですよ。

### 「ほや」の正体を紐解く！

「ほや」研究 梶原昌吾さん

皆さん今晚は、梶原昌吾と申します。1年前に岩手大学教育学部理科教育課を退職しました。現在66歳、5月5日生まれです。妻と娘、猫3頭と同居、盛岡市東緑ヶ丘に在住です。冬は移動が困難、休日は3便しかバスが来ません。愛車は1999年製のスーパーカブ50CCです。妻と娘は1台ずつ車を持っていますが、私には買ってくれません。得意なことは、なんとなく人に合わせる事、苦手なことはお金の事です。岡山県人の男子は財布の口を開けません。岡山生まれです。父は海賊の末裔、政府の側につくと水軍になります。梶原水軍、村上水軍、竜牙水軍、日本の3大水軍です。梶原水軍をルーツに持っています。料理が得意で家族の夕ご飯は私が作っています。おやじ譲りのカスタードクリーム作成が得意です。生物が大好きで、高校からは現代国語も得意になり、地元の岡山大学に進学、大学院まで進学しました。大学終了時、研究室への配属で「お前は『ほや』だ明日から来い」と言われ、ほやの研究を始めました。

### 「ほや」の話に移行します。



オタマジャクシ型幼生

「ほや」の幼生は、明るい所に泳いで行き、次に暗い所に泳いで行くというのが君の卒業論文だけど、

親の「ほや」の目がどこにあるか解らないので君が突き止めてくれ。東北大学に行きましたが、親の目がどこにあるか続いていました。岩手大学で親の目がどこにあるか方が付いたので、次に神経はどうなっているか、学生が「ほや」の脳を3D プリンターで作ってくれて、これで良いと思ひ研究への意欲が落ち着きました。農学部には水産コースを設けて、研究の成果を学生に伝へ、

水産業に特化した職場へ送り出しました。

「ほや」は動物です。脊索動物門の尾索動物亜門に分類されます。人間は脊椎動物亜門に属しています。人間の仲間です、かわいがってください。体は植物と同じセルロースを主成分とする殻に包まれています。殻は、スピーカーのコーン紙の材料に使われたりしていました。雌雄同体ですが、1匹で子孫を残せません。実験で証明されています。自分と他人をはっきり見極めています。海のパイナップルと言われていますが、見た目も味も全く違います。「ほや」の養殖ですが、細いロープに小さな「ほや」をくっつけて、大きなロープに巻き付けて海に沈めます。



水揚げした養殖の「ほや」

1本のロープで買って、3千個。精子だけを取り出します。朝から夜まで作業を1カ月で10ccだけ確保します、これで1年分

の実験材料になります。

体の中は、入水口と出水口の間に心臓、胃、腸、えら、精巢、卵巣、すべての内臓がきっちり詰まっています。心臓は血液の流れが一定方向ではなく反対に流すという特徴を持っています。食べるために殻を割って、指を入れて、ぐるっと回して中身を取り出します、今は目をつぶっても捌けます。1万個以上捌いてきました。苦みや、すっぱみの内臓を取ってしまわないとおいしくありません。大船渡には「ほや」の刺身提供している食堂があり、真っ先に行って食します。本も出版しています。炊き込みご飯や、照り焼き、フライ、「ほや」と「ウニ」のガスパッチョ、美味しいです。ぜひご賞味ください。栄養は、グリコーゲン、タウリン、亜鉛。男子に嬉しい栄養素です。グリコーゲンはカキの2倍、「ほや」が一番多いです。「ほや」をもっと食べましょう。

### 高松の池に白鳥を、見にいきました。



久々に高松の池の白鳥に会いに行ってきました。24日午前8時です。

この日、長く続いている寒波の影響で池は多く氷ついていました。

羽ばたきの練習でしようか、氷の上で大きな翼をばたつかせて見せてくれました。寒波が抜けて、移動性高気圧がくれば一気に北帰行が始まります。盛岡で過ごした冬はどうだった？食事は十分取れたかい？また来年来てくれることを楽しみにまっているよ。

この冬、鳥インフルエンザで多くの養鶏場の鶏が処分されました。君たちは、インフルエンザにかからぬよう祈っています。長い北帰行、十分気を付けて行きなよ。来年子供と一緒に戻っておいで。盛岡市民は歓迎するよ。

## 弱いものをいじめるな！

いじめは最悪の人間関係。いじめっ子は、いじめられる他の子をいじめて喜びを感じる。いじめは駄目だと誰もが言う。世界中の人間がいじめは駄目だという。私もそう思う、いじめはやってはいけない。それが知的な人間社会の不文律である。動物の世界ではどうだろう、群れのリーダーを争う戦いはある。でも戦いに負けた者の命までは奪わない、群れから追い出すだけだ。リーダーはしばらくの間頂点を極めて、王座に君臨する。しかし、それも若い挑戦者の前に敗れ去り、リーダーではなくなり、新リーダーに服従する。負けた者を殺しはしない。勇気と力だけがすべての群れの掟。

人間だけだ、他人を殺し、自我を満足させて私欲を満足させる。法律を作り、法律で裁く。他人をいじめて、物欲や、金欲を満足させる人間は法律に負けて失脚する。人間社会はそうやって秩序をまもる。

超巨大な国、ロシアは、かつての同盟国ウクライナを侵略して自国の領土と人を奪おうとしている。それは駄目だと、西ヨーロッパの国々とアメリカがウクライナを守るために支援する。いじめっ子のロシアをあきらめさせるために。国と国の争いは、いつでも戦争に発展する。過去の歴史がそうだったように強い国が弱い国を侵略戦争で奪おうとする。

「だれかロシアを止めてくれ。」期待したのは、トランプ、アメリカ大統領だった。トランプならロシアを止めてくれるかもしれない、世界中の人々がそう思ったかもしれない。私はそう思った。しかし、トランプは、ただ戦争をやめさせるだけで、ロシアの望む領土と人をロシアの物にするという、ロシアだけがいい思いをする解決策を提示しそうだ。それならばそれでもいい。戦争で人が死なくなるならば、ウクライナの人々も妥協するかもしれない。元々ウクライナ東部は、親ロシア派がウクライナ正規軍と内戦状態にあったのですから。ウクライナが占領された東部を取り戻してもまた内戦状態に戻るかもしれない。でもそれは、ウクライナの問題であって他国が口や手を出すものではない。

人間社会では、保証人で債務を被った人間をさらに追い詰め残った財産を根こそぎ奪いとる輩がいる。合法的に行うために法律では裁けない。こんな人間を人として許せるだろうか。超法規的な手段を取ると、殺人まで発展する。不幸の連鎖が人を苦しめる。

アメリカは、いままでウクライナに武器を供給してきた。西側諸国もそうだ。トランプは、今まで支援してきた金額に見合う、それ以上のウクライナの鉱物資源を差し出せと言いつつ出した。ウクライナの弱みに付け込んで、貴重な鉱物資源を奪い取ろうとしている。ウクライナの鉱物資源は、破棄された町やインフラを再構築するためのウクライナの財産だ。それをよこせとは何事だ。闇ブローカーと同じことをやろうとしている。人として許すことが出来ない。西ヨーロッパの国々よ、トランプの横暴を許すな。アメリカと手を切っても、トランプの狂っている行動を許すな。ウクライナが半分の面積になっても残ったウクライナを守って欲しい。今後また、ロシアがウクライナのすべてを奪おうとしてくるかもしれない。トランプが大統領でいるかぎり、アメリカは見方ではないと。認識していただきたい。

## 産経新聞ワシントン支局 塩原永久記者

トランプ米大統領は21日放送の米FOXニュースラジオのインタビューで、ロシアのプーチン大統領が「望むのならウクライナ全土を手に入れることができる」と述べた。ロシアには「攻撃すべき理由はなかった」とプーチン氏を擁護。ウクライナのゼレンスキー大統領が停戦交渉を「困難にしている」と話した。トランプ氏は、自分が開戦時に大統領だったなら、戦争は起きなかったとの持論を繰り返し、「ロシアを容易に説得できたはずだ」とした。

トランプ氏はウクライナが戦争を始めたかのように発言し、ゼレンスキー氏と舌戦になった。番組では「ロシアが侵攻した」と述べたものの、プーチン氏の責任は認めなかった。

また「ロシアは合意を望んでいる」と述べる一方、停戦協議を巡ってロシア側が優位な立場にあると示唆し、「なぜなら(プーチン氏が)望むのならウクライナ全土を手に入れることができるからだ」と話した。

一方、ゼレンスキー氏が交渉カードを持たないまま開戦後の3年を過ごしたと指摘し、同氏の交渉参加は「さほど重要ではない」と語った。

米政権はウクライナが保有するレアアース(希土類)を供与するよう求めている。ベセント財務長官をウクライナに派遣したものの合意を拒否されたことについて、トランプ氏は「時間の無駄だった」と失望をあらわにした。

## プーチン氏への「弱腰」けん制へ、 仏大統領 トランプ氏との会談で

パリ 20日 ロイター] - マクロン仏大統領は20日、来週24日に米ワシントンで予定するトランプ大統領との会談で、ロシアのプーチン大統領に対し弱腰になれば中国やイランへの対応が難しくなるという考えを明確にしたいと述べた。

マクロン大統領はソーシャルメディアで行われた質疑応答で、米国の利益は欧州の同盟国と合致しており、「プーチン大統領の前で弱気になってはならない。弱気になることはあなたの本質ではなく、利益にもならない」と、トランプ氏に伝えると述べた。

プーチン大統領に弱みを見せ、ウクライナでの紛争終結を巡り不利な条件での合意に至れば、中国への対応やイランの核開発抑制においてトランプ大統領の信頼性も低下すると指摘。中国に対し、台湾について戦略的なシグナルを送ることもなりかねないという認識も示した。

トランプ大統領がどのような行動を取るのかプーチン大統領には分からないとし、「トランプ氏は取引をするために不確実性を引き起こす。トランプ氏がプーチン氏に対し不確実性を生み出すのは良いことだ」と述べた。

また、ウクライナのゼレンスキー大統領は「正当な」指導者であり、プーチン大統領とは異なり、自由な選挙プロセスを通じて大統領に選ばれたと述べた。

トランプ大統領は19日、ゼレンスキー大統領を「選挙なき独裁者」と糾弾し、「迅速に行動しなければ、国は残らないだろう」とソーシャルメディアに投稿した。

私は怒っています。トランプにです。こんな人間が、世界のリーダーたるアメリカの大統領でいることが、あと最低4年続くのです。4年後アメリカは、世界からそっぽを向けられ自滅していくような気

がします。共和党、民主党のイデオロギーではなくトランプ個人が権力を握ったことにより、世界は混んとした時代に入突していくような気がしてなりません。 長岡

# 「ズリテン盛岡DAON」

## もりおかクラブの状況報告

2月の出席率	7/15	45 %	ゲスト4名	メネット	1名		
メーキャップ	0名			2月切手	0g	累計	189g
2月のにこにこ	0円	累計	0円	富士宮焼きそば	0円	累計	5万円
2月 石鯨	0円	累計	0円	りんご	0円	累計	0円
2月 献金	1,000円			ファンド合計	円		

会費の納入をお願いいたします。岩手銀行 松園支店(店番号 082)普通口座 2145674

もりおかワイズメンズクラブ 会計 大関 靖二

2月のハッピーバースディ 2/10 加藤 淳メン、お誕生日おめでとうございます。

## ADHD 笑い話2

### ADHD とユーモアの意外な関係

ユーモアって、単に「おもしろい」だけじゃないんです。特に ADHD の方にとって、ユーモアは強力な武器になります。例えば、こんな場面を想像してみてください：

会議中、あなたは突然、「あれ？今日の会議の議題なんだったけ？」と覚えてしまいました。普通なら焦ってしまいそうな場面です。でも、ここでユーモアを交えて「すみません、ADHD の私、また宇宙旅行から戻ってきたところです」と言えば、場の空気が和むかもしれません。

### ユーモアの4つの効果：

**ストレス軽減：** 笑うことで、ストレスホルモンの分泌が抑えられます。

**対人関係の改善：** 自分の失敗を笑い飛ばせる人は、周りから好感を持たれやすいです。

**自己肯定感の向上：** 自分の失敗を笑えるようになると、自分自身を許せるようになります。

**創造性の向上：** ユーモアは、物事を違う角度から見る能力を養います。

つまり、ユーモアは「ADHD と上手に付き合うための必須アイテム」なんです。では、具体的にどうやってユーモアを日常生活に取り入れていけばいいのでしょうか？

ADHD とユーモア、一見関係なさそうに見えますが、実はとても深い関係があるんです。

**不注意：** うっかり忘れ物をする → コメディの定番ネタ

**多動性：** じっとしてられない → 思わぬハプニングの源

**衝動性：** 考える前に行動 → 予想外の展開を生む

**創造性：** 独創的な発想 → ユーモアの源泉

**不注意：** ADHD の方は、ついうっかり物を忘れたり、約束を忘れたりしがちです。

これって、コメディの定番ネタですよ。自分の失敗を面白おかしく語れば、それはそのまま笑いのネタになります。

例：「昨日、スーパーに行ったはずなのに、冷蔵庫が空っぽ。きっと私、レジ袋をレジに置いたまま帰ってきちゃったんだな」

**多動性：** じっとしてられない、つい余計なことをしてしまう…これも、ユーモアの宝庫です。

例：「会議中、ついペンをクルクル回してたら、となりの人の頭に飛んでっちゃった。私の集中力と一緒に飛んでったかな」

**衝動性：** 考える前に行動してしまう ADHD の特性。これが思わぬ珍事件を引き起こすことも。

例：「友達達の結婚式。新郎新婦に「おめでとう」って言おうと思ったのに、なぜか「ご愁傷様です」って言っちゃった。舌がもつれたのかな」

**創造性：** ADHD の方は、独創的な発想をする人が多いんです。これは、ユーモアを生み出す上で大きな武器になります。

例：「忘れ物が多いから、家中に付箋を貼りまくってたら、家が黄色い森みたいになっちゃった。私、エコ活動してるのかも」

このように、ADHD の特性そのものが、ユーモアの源になるんです。

自分の特性を「困ったもの」と考えるのではなく、「面白いネタの宝庫」と捉え直すことで、日常生活がもっと楽しくなるかもしれません

## 編集後記

25日のニュースで、マクロン大統領はトランプとの対面会談でトランプの発言を手で制止して、間違いを訂正しました。勇気ある行動です。ありがとうマクロン。

梶原さんすみません、録音レベルが低くて文章に起こせない部分が多くありました。何か対策しなければなりませんね。

リーダーの卒業式がせまりました。緊張します。失敗は許してください。ギター演奏のことです。