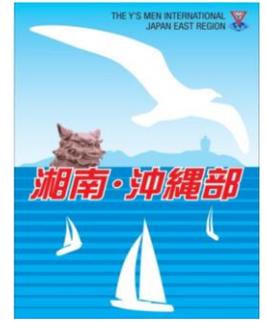




2024-2025 年度主題

国際会長 チャーミング・シェン (台湾)
 “Sunshine and Smile”
 アジア太平洋地域会長 ショウン・ウオン (香港)
 “Make a Great Impact”
 東日本区理事 山田 公平 (宇都宮)
 “Our Future Direction”
 湘南・沖縄部長 久保 勝昭 (横浜つるみ)
 “Support Each Other~Enjoy Together”
 「共に支え合い~共によるこびを」
 クラブ会長 渡邊 光枝 (横浜つるみ)
 “良きつながりを持って”
 心ひとつに「無理の無い活動を」



“いじめ”、パワハラ、平和

2025年2月はピンクシャツデー“いじめ”をなくそう月間である。

我が、つるみクラブも2月の例会は皆一同にピンク系のシャツやマフラー等を着けて、この活動の意味を強く心に刻んでいる。

2007年のカナダのノバスコ州の、ある学校で起こったことである。登校日にピンク色のポロシャツを着て来た学生がいじめにあった。その話を聞いた上級生二人のアイデアと行動が

この活動を広めたことで“いじめ”がなくなった。この話は2月の例会でいつも話してきた。

地元メディアもニュースを通じてカナダ全土に広げ、海外のメディアも取り上げるようになった。クラブもこの日だけは“いじめ”の活動に向き合い、ピンクの桜が咲き誇る。

桜は時期が来ると散ってしまうが“いじめ”は日常茶飯事のようにメディアが載りあげ、この事による自殺者もでている。ネットの力をかりて、少し活動の意義を掘り下げてみたい。

「思いやりある社会づくり」この基礎となっているのは、思いやりと尊重です。

「いじめ対策」この運動を通じていじめのない環境へと変えて行きます。

「いじめ問題の意識向上」いじめ問題への関心や意識を高めます。

「いじめ防止」いじめが発生する前に、いじめを許さない環境作りをします。

「悪しき習慣の打破」私たち一人一人が悪い習慣を見直し改める必要があります。

「いじめ反対」の意思表示・ピンク色のものを身に着けて「いじめ反対」の意思表示をする。

「傍観者からアクションする人へ」いじめが起きた時、そこに傍観者をつくらない、そして自らも傍観者にならないための役立つ活動を考える。

「賛同者という新たな存在」味方がいる・仲間がいる・一人じゃないと励まされる人たちがいます。

世界中の賛同者の存在が今どこかで悩んでいる誰かの支えになれる事があります。

8項目ほど挙げましたが、自分たちが出来そうな項目を選び活動してみたい。

「パワハラ」の定義をネットからひろって見た「職場における地位や人間環境の優越性のもと、業務上必要な範囲を超えた言動により、労働環境を害することである。パワハラの定義には、3つの要素がある。すなわち、優越的な関係を背景とした言動であること、業務上必要かつ相当な範囲を超えたものであること、労働者の就業環境が害されるものである事。

2025年2月11日に、とつかYMCAで会員大会ーピースフォーラムが開催された。

特別講演、「絵本から学ぶ、へいわってどんなこと」絵本作家・画家の浜田桂子氏の講演を

拝聴した。終了後質問のコーナーで「先生は何時ごろから“へいわに関する絵本”を作ろうと思ったのですか」？残念ながら時間の関係で聞くことが出来なかったので、ネットで調べた。

1947年、埼玉県の川口市生まれ。桑沢デザイン研究所卒業。田中一光デザイン室で勤務した後、絵本作家の仕事をするようになったそうです。1984年、37歳の時に「あやちゃんの生まれた日」での絵本作家デビューです。37歳ですから結構遅いかなと思います。

平和ってどんなこと？「せんそうをしない」「ばくだんなんか おとさない」「いえやまちを はかいしない」「だって だいすきな ひとに いつも そばにいてほしいから」

これは「平和ってどんなこと？」浜田桂子先生著のほんの一部である。

最後に仲間、家族、職場、地域、日本、世界に向かって“いじめ”「パワハラ」を無くして、良い環境をつくり“平和な世界”を実現したい。

(つるみクラブ 久保 勝昭)

《つるみクラブ2月例会》

日時：2/13(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：久保会長、渡邊会長、松井副会長、横山
 益担当主事、久米、駒井、中村、野辺、
 日野、村中、吉本

欠席者：新改 ゲスト：田中様

プログラム
 「司会進行」 松井副会長 ピアノ：吉本
 「開会点鐘」 渡邊会長

※ ワイズソング・ワイズの信条 全員

1. 会長挨拶 渡邊

「報告事項」

1. 2025年1月18日(土) 16:00~16:40
 湘南・沖縄部 臨時評議会 横浜中央 YMCA
 議事：各クラブ(ワイズ) 会員による合同懇
 親会日程変更の件
2. 1月12日(日) 東本郷ケアプラザ
 「うたごえ広場」 14:00~1600
3. 1月17日(金) 北YMCA 「うたごえ広場」
 13:30~15:20
4. 1月18日(土) 18:00~20:00
 Yワイズ新年交流会 会場：中華街 心龍
 出席者：久保 久米 駒井 中村 渡邊 松井 吉本

5. 2月01日(土) つるみクラブ第2例会
 15:00~17:00 会場：ケアプラザ

6. 2月08日(土) ヘルマンハーブチャリティー
 コンサート 15:00~
 ※鎌倉クラブ・クラブ部長訪問

7. 2月11日(火) 横浜YMCA2024年度
 会員大会ピースフォーラム
 時間：10:00~12:30
 会場：とつかYMCA

「YMCA 報告」 益 所長ご挨拶

- 1、ちょこっと助け隊
- 2、横浜 YMCA 行事

「連絡事項」

イ. 3月01日(土) つるみクラブ第二例会
 日時：15:00~17:00

会場：横浜市鶴見中央地域ケアプラザ

ロ. 3月04日(火) Y~Y's 協議会
 時間：19:00~20:30

会場：横浜中央YMCA 608 教室

ハ. 横浜つるみワイズメンズクラブ3月例会
 日時：3/13(木) 16:00~18:00

会場：横浜市鶴見中央地域ケアプラザ

「閉会点鐘」 (集合写真)

☆ワタミツのつぶやき ☆

美人は三日で飽きるが、ブスは三日で慣れる。
 これは、三日後ににブスが逆転勝利を遂げるのです。
 写真や鏡が見たくない老人顔になってきました。
 老化は成長と考えて、ボランティア活動を
 (つるみクラブ会長 渡邊 光枝 記)



(2025年2月 データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
13名	メンバー	12名	92%
	ゲスト	1名	
	合計	13名	



鶴見中央地域ケアプラザ うたごえ広場



2月15日（土）鶴見区あいねっとフォーラムに参加しました。

「あいねっと」とは、鶴見区の福祉保健計画の愛称です。そのあいねっとの活動を推進し、振返るフォーラムが毎年行われています。

今回は、鶴見中央地域ケアプラザを会場に実施し、協力を行っている、「鶴見みんなの会」という多世代、多文化交流のサロンが、事例紹介として取り上げられ、鶴見区全体に紹介されました。

そこでは、特に中学生のボランティアが実行委員として参画し、彼らが主体的に会の運営に携わり、それによって、中学生のボランティアの学生一人一人が、いきいきと活躍している姿が紹介されました。

まさに、青少年育成、ユースがいきいきと活動するYMCAの姿をそこに見た気がしました。ケアプラザという指定管理でありながら、そこで働く私たちYMCAのスタッフが、意識をもってYMCA活動に取り組むということが大事だと実感しました。

（鶴見中央YMCA 益 聡）

ちょこっと助け隊～電球交換～

鶴見中央地域ケアプラザでは、地域にお住まいの高齢者のちょっとした困りごとを解決する、お助けボランティアグループを立ち上げております。一人暮らし高齢者、老老介護世帯・家族が障害ある方などを対象に、草取り、電球交換、枝切りなど様々なボランティア活動を行っております。



本日は、電球交換の依頼を受けボランティアの方と行ってまいりました。2重の蛍光灯だったのですが、1つ切れると、もう1つも点かない仕様になっているようで、慣れた手つきでボランティアの方が5分くらいで付け替えることができました。

地域の困りごとを「ちょこっと助け隊」グループ活動を通して、人の役立てることへの喜びを感じました。ボランティアの方も気軽に楽しく活動していただけるようにしていきたいです。

（鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二）

ツルのひとつこと



⑩ 食品の評価

テレビや雑誌、SNSでも最近よくおいしい物の情報が目立っています。

肉や魚は言うに及ばず、野菜からデザートまで幅広く扱われています。日本全国の名産品や郷土料理、食堂の料理、コンビニやスーパーの食品等、料金的にもピンからキリまでそろっています。

その道のプロはもちろん芸能人や一般の人が意見や感想を述べています。それを美味しいかどうかを評価したり格付けをしています。そこで私見ですが思うことがあります。

感想を伝える事は良いと思いますが、評価には疑問があります。味はその人の好き嫌いや体調もあり何ともいえないと思うのです。仮にAが美味しいと思ってもBはいやかもしれません。

最終的にはその人が感じれば良いのではと思います。私もその情報を見て購入して試食する事がありますが良い時もこの程度と思うこともあります。かなり以前ですがこの手の番組で関口宏が司会をやっていたとき美味しい、美味しくないとハッキリ言っていたのを記憶しています。

今はなんでも美味しいというのであまり信用できません。どう思いますか？ (野辺 良一 記)

高齢者の一人暮らしに関する課題と対策

高齢者の一人暮らしが増加傾向 日本では少子高齢化や社会環境の変化により、一人暮らしの高齢化が増加しています。厚生労働省の調査によると、1986年には約128万世帯だった一人暮らしの世帯数が2023年には約855万世帯に増加。2040年には単独世帯の割合が約40%に達すると予測されています。

一人暮らし高齢者が直面する4つの課題

- ① 孤独感やコミュニケーション不足。
- ② 地域のつながりが薄化し、孤立を感じやすい。
- ③ 孤独感が生活意欲の低下につながる可能性。
- ④ 生活費や食生活の偏り 年金や貯蓄だけでは生活費が不安。
 - ・節約のため食生活が偏り、健康に悪影響。病気・けがの発見遅れや孤独死のリスク。
 - ・急病時に助けを求めづらい。
 - ・認知症が進行しやすく、火の不始末などの危険も。犯罪や詐欺のリスク。
 - ・特殊詐欺や空き巣、強盗に狙われやすい。
 - ・行動パターンを読まれ、不在時に狙われる危険性。



一人暮らし高齢者のための対策

- 行政の見守りサービス・地域包括支援センターを活用し、定期的な見守りを受ける。
 - ・訪問やデジタルツールを活用した見守りサービスの利用可能。
- 家電を利用した対策・防犯対策：「テレビドアホン」で訪問者の確認や録画機能を活用。
 - ・見まもりカメラ：「屋内HDカメラ」で家族が遠隔で様子を確認。
 - ・健康管理：「デジタルコードレス電話機」で温度・湿度を検知し、熱中症や乾燥の警戒情報を通知。

(さりげない見守り「あかり de みまもりサービス」で照明の使用状況を遠隔で確認。)

まとめ

高齢者の一人暮らしでは、孤独や健康リスク、犯罪の危険があるため、行政の見守りサービスや家電を活用した対策を検討することが重要。日常的なコミュニケーションや地域とのつながりを意識し、安心して暮らせる環境を整えることが大切です。

(パナソニック HP より)