



THE SERVICE CLUB OF YMCA
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S MEN'S CLUBS

2025年3月

札幌クラブ

c/o YMCA
MINAMI 11 NISHI 11
CUO-KU SAPPORO
〒064-0811
011(561)5217

EF・JEF (Endowment Fund, Japan Endowment)

CHATERED IN

一主 題 NOVEMBER 21, 1955

国際会長 「Together for a better world」
 アジア会長 「変革のための光となろう」
 東日本区理事 「Our Future Direction
 ワイズの方向性を見極める」
 北海道部部长 「[Well Beingなワイズライフを!]
 健康で楽しいワイズライフを!」
 札幌クラブ会長 充実した人生を送るためのワイズ活動」

A. Shanavaskhan (インド)
 ジョウン・ウオン (香港)
 山田 公平 (宇都宮)
 柴田 伸俊 (札幌)
 小野 健 (札幌)

札幌クラブ役員
 会 長 小野 健
 副会長 山崎 修
 書 記 本宮 大輔
 会 計 秋葉 聡志
 直前会長 小野 健

はっきり言うておく。僕は主人にまさらず、遣わされた者は遣わした者にまさりはしない。
 ヨハネ13章16節 宮崎 善昭 選

巻頭言 YMCA は生涯スポーツを支えます

札幌クラブ主事 北川 佳治

平均寿命が80歳を超える時代になっています。一方で、健康寿命はその10歳ほど低い推計となっていますので、人生の残り10年程は何かしらの健康が損なわれた状態で生きていくこととなります。

誰も、できる限り長く、健康を保ちたいと考えているでしょう。そこで、人生の各ライフステージにおいて、体も心も環境も様々な変化を迎えるのにあたり、その移り変わりの中に、是非適度なスポーツを取り入れていきたいものです。

健康は、身体的な部分に限らず、精神的・社会的な状態をも指すとすると、身体的に多少のハンディキャップが生じたとしても、本人にとって精神的・社会的幸福度が高い状態で満たされていると感じているのであれば、それは健康なのでしょう。

適度なスポーツは、体・心・環境それぞれの

健康づくりの一助になることは知られています。ただ、難しいのが「行い方」、「行く場所」、「行く仲間」、「継続」などでしょうか。

YMCAは各地で、ウエルネス事業も展開しています。乳幼児から高齢者までのスポーツライフを支えていますので、是非お近くのスタッフにお声掛けください。

1年でも健康な心身を保ち、いきいきとした生活を送りましょう。



2025年2月例会 在籍会員 12名 出席者 9名 メネット 0名 メーキアッ 0名
 出席報告 ゲスト 1名 ビジター 0名 出席者合計 10名 出席率75%

札幌ワイズメンズクラブ 2025年3月例会

日時：2025年3月18日（火）18:30～20:30
会場：札幌YMCA 101教室+リモート
会費：1,000円

司会 山崎 修

- ① 開会点鐘 会長 小野 健
- ② ワイズソング、ワイズの信条 全 員
- ③ 今月の言葉・なぜこの言葉を 宮崎 善昭
- ④ 開会あいさつ 会長 小野 健
- ⑤ 誕生日 3月 日
- ⑥ 結婚記念日 なし
- ⑦ 卓話

IYC 参加報告

下山 夏央さん、岩崎 葵さん

- ⑧ 諸報告
- ⑨ YMCA報告 担当主事 北川 佳治
- ⑩ 私も一言
- ⑪ 今月の歌

「仰げば尊し」 小谷 和雄 選

- ⑫ 閉会点鐘 会長 小野 健



前列： 左から 小谷、佐藤、柴田、秋葉、
後列： 左から 本宮、北川
スクリーン： 小野、山崎

日時：2024年2月18日（火）18:30～20:30場
所：札幌YMCA101教室
出席者：秋葉、小谷、北川、柴田、本宮
リモート：小野、伏木、安田、山崎
ゲスト：佐藤（卓話者） 出席者計 10名

「呼吸から健康を考えてみよう」

2月18日（火）の札幌クラブ2月例会には、札幌YMCAからほど近い「はりきゅう整骨院 MAYS」院長の佐藤康裕さん（柔道整復師・針灸師）をお招きして卓話をいただきました。テーマは「呼吸から健康を考えてみよう」ということで、体に不安を感じ始めている年ごろのワイズメンズのメンバーにとっては非常に関心のある内容となりました。

日頃我々が何気なく行っている呼吸のメカニズムや仕組み、呼吸をつかさどるそれぞれの骨や筋肉の役割、大脳皮質や呼吸中枢（延髄）の働きなどをとても分かりやすく説明していただきました。呼吸には脳、神経、筋肉、骨、内臓といったさまざまなものが関係しており、さらに筋肉・骨の影響は内臓や中枢へ（体性内臓反射）、内臓の影響は筋肉・骨へ（内臓体性反射）をおこすなど、体の色々なことがつながっていて、呼吸ひとつとっても体



卓話者の佐藤さん

何故このことばを！ 宮崎 善昭

キリスト者は、神が人間を造り、世に遣わして神のご用を成さしめていると信じています。神の僕である人間の立ち位置を自覚し、その使命を果たすことが求められているのです。



の色々な部分が関与していて、筋膜のつながりや運動連鎖、気の流れ、循環など、体のすべてが繋がっていることが分かりました。

今回は是非とも体を軽く動かすエクササイズを交えてまたお願いしたいです！

また、佐藤先生はプロギング（ジョギングとごみ拾いをかけ合わせた、スウェーデン発祥の新しいフィットネス）や障害者サッカー、地域の健康促進イベント、札幌市内の異業種交流など、さまざまなアクティビティに積極的に参加されている方です。私（小野）自身、日本にいるときは体のケアをいつもお願いして、海外で仕事をするうえで欠かせなくなっています。いつも地域コミュニティを盛り上げていきましょう、と話していて、これから YMCA やワイズの活動と色々なところでコラボができそうで、どんどん連携していければと考えているところです。（小野 健）

北海道部 スキー例会報告

白銀の世界を駆け抜ける！ カムイスキーリンクスで 山崎修氏と滑る夢のような スキーツアー



楽しそうにポーズをするワイズメンズ

2025年2月15日～16日、北海道の雄大な自然に抱かれたカムイスキーリンクスにて、特別なスキーツアーを開催しました！

あのアルベールビルオリンピック・モーグル日本代表、山崎修氏と共に、広大なゲレンデを自由に滑走する贅沢。レッスンという形式ではなく、参加者それぞれのレベルに合わせて、様々なコースを一緒に滑り



しっかりとした外向傾姿勢の伏木メン

ながら、それぞれの個性や技術を尊重し、スキーの楽しさを分かち合う、そんな特別な2日間となりました。

参加者全員が素晴らしい滑り手だ

ったため、山崎氏は細かな指導をする必要もなく、参加者たちはそれぞれのスタイルで、カムイスキーリンクスの多彩なコースを存分に満喫しました。

カムイスキーリンクスは、初心者から上級者まで楽しめる多彩なコースレイアウトが魅力。4人乗りゴンドラと5基のペアリフトで、広大なゲレンデを快適に移動できます。滑走中は、眼下に広がる石狩川の絶景と大パノラマビューに心を奪われます。ツリーランエリアも充実しており、パウダースノーを舞い上げながら、自然との一体感を満喫できます。世界有数のパウダースノーを求めて、ニセコに飽きた海外のスキーヤーたちも多く訪れており、国際色豊かな雰囲気も魅力の一つです。

アフタースキーも充実！滑走後は、深川市の「イルムの湯」で温泉を満喫し、冷えた体を芯から温めました。懇親会場の滝川市「ホテル三浦華園」では、その日の滑走映像をみんなで鑑賞しながら、スキー談義に花を咲かせ、参加者同士の交流も深まりました。夕食は地元北海道の食材をふんだんに使った豪華な料理に舌鼓。



懇親会での集合写真

来年はさらにパワーアップ！ ユースや道外からの参加者も募集し、札幌クラブのモーグルオリンピックと一緒に滑る貴重な機会を提供予定です。

モーグル日本代表として活躍した山崎修氏による迫力満点の滑走シーンや、参加者の笑顔が輝くツアーの様子を、写真と映像でご覧ください！（右のQRコードからリンク先にいってください。）（伏木康、山崎修）



十勝ワイズメンズクラブ 安田文子 チャリティーコンサート



十勝ワイズメンズクラブ主催で、2月20日に音更町文化センターにてウクライナ難民支援と能登震災の被災地支援活動の活動資金のためのチャリティーコンサートでピアノ演奏をさせていただきました。

1月は雪がほとんど降らなかった十勝ですが、2月に入り1972年以来53年ぶりに120cm以上の積雪を記録し、歩くのもままならない状況ということで、コンサートができるのか心配でしたが、あわてて電話をすると大丈夫ということで、着々と準備をしていました。なんと十勝ワイズの中村さんが札幌まで迎えに来てくださり、大きな衣装を車に載せて音更へと向かいました。お昼頃には音更に着いてひと安心。リハーサルに向かいました。

音更町文化センターふれあいホールは300人も入る立派なホールです。十勝ワイズの山下さんが、コンサートの準備を入念にしてくださっていました。ピアノはスタインウェイ、響きもよく、まさに心地よく弾くことができたのでした。

今回は、日本YMCA同盟がおこなっているウクライナ難民支援ならびに能登震災の被災地支援活動のチャリティーコンサートなので、ウクライナや、その隣国でショパンの故郷ポーランドの話をしながらか弾いていきました。ショパンの生きている時代もポーランドでは、今のウクライナのように周辺の国から侵略を受けていて、ショパンは悲しみを抑えきれず「革命のエチュード」「スケルツォ第1番」などを作曲しました。早く収束することを祈りながら演奏をさせていただきました。



受付の様子 十勝クラブのみなさん

YMCA ニュース 担当主事 北川 佳治

1) ワイズベル杯水泳発表会

3月2日(日)に、ワイズベル杯水泳発表会が札幌YMCAプールにて行われ、幼児から高校生まで総勢75名が参加しました。今回のワイズベル賞(最優秀賞)は、圧巻の泳ぎを披露してくれましたYMCA幼稚舎所属の年長さん(写真)に授与されました。

また、恒例のワイズコーヒー・おやつコーナーも好評で完売となりました。

今年度はこれでワイズとYMCAが共同する行事が終了となります。来年度も継続して青年たちの活躍の機会をつくっていけるように、ワイズの皆さんと様々に力を合わせていきたいと思えます。



2) YMCA ピンクシャツデー2025

2月は、ピンクシャツデー(いじめ反対)運動強化月間として、全国各地のYMCAで様々な取り組みが展開されました。

札幌でも、各プログラムの子どもたちが賛同してくれたり、今年はエスポラーダ北海道(フットサルリーグ)の選手が協力してくれたり、とピンクの輪を広げることができました。

1人でも多くの人達が、互いを尊重し、大切にし合える世の中を目指して、日本最北の地からも発信し続けます。



日時： 2025年2月25日（火）19:00～20:30

場所： 札幌YMCA 総主事室

出席者： 【対面】小野（会長）・秋葉・小谷・
北川・柴田・伏木

【web】山崎・安田

欠席： 熊・中田・宮崎・本宮

1. 3月号ブリテンについて

- ・原稿執筆担当者、ブリテン編集担当（仮）などを協議した。
- ・本宮書記にブリテン編集を依頼する。小野会長が打診する。

<3月号分担>

- ①巻頭言：北川 ②聖句：宮崎 ③今月の歌：小谷
④2月卓話要旨：小野 ⑤スキー例会報告：伏木
⑥安田文子十勝コンサート報告：安田
⑦事務会記録：秋葉 ⑧YMCA報告：北川

2. 3月例会について

- ・日時： 2025年3月18日（火）18:30～20:30
- ・場所： 札幌YMCA 101教室（卓話者はオンライン）
- ・例会内容：
 - 卓話：IYC参加報告
 - 卓話者：下山 夏央さん、
岩崎 葵さん（オンライン）
 - 会議IDは秋葉より連絡。

3. 2024年4月以降の例会卓話について

- 【4月】内モンゴル自治区からの留学生アムエル君（汝羊寮）による活動について
→秋葉より連絡調整を行う
- 【5月】被団協ノーベル賞受賞
→広島Y中奥スタッフに秋葉より依頼
以降未定

4. ワイズベル杯水泳発表会支援について

- ・日時：3月2日（日）9:00～13:00 二部制
- ・ワイズコーヒーサービス
 - アイスコーヒー準備：柴田手配
- ・協賛金1万円（会計秋葉執行済み）
- ・会長挨拶：小野会長
- ・出席：小野・秋葉・柴田 集合9:00

5. 札幌ワイズ・YMCAの活動について報告（略）

6. 次期クラブ会長・役員研修会について

- ・日程：3月8日～9日
- ・場所：日本YMCA 同盟東山荘
- ・参加予定：小野（クラブ会長）・柴田（北海道部長）
- ・旅費補助：北海道部4万円 クラブ5万円あり。
研修会後支給。

7. その他活動関連

- ・東日本区大会宇都宮大会案内が届き始めている。個別に申込対応。今のところ、小野会長、柴田部長参加予定
- ・YMCA キッズダンス発表会
3月20日（祝）13:30-14:30
観覧希望は北川まで
- ・3月ワイズフォーラム発表について変更があったとのこと。

何故この歌を 小谷 和雄

私の年齢での卒業式は「蛍の光」「仰げば尊し」だけでした。

今は、卒業ソングとして沢山ありますが、消滅しない曲

だからです。これからも残る曲でしょう。

