



## 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」



## 春のうた

2025年3月9日(日)東本郷地域ケアプラザで歌の広場を行った。

また14日には北YMCAでも同じ選曲で実施。いずれも3月上旬なので気温もそれほど高くなく、むしろ寒いくらいであった。

せめて心だけでも温かくなるように春の歌を多く入れて演奏した積りである。

オープニングは少し元気ができるように「朝はどこから」でアップテンポの曲を選んだ。昭和21年、朝日新聞が暗い戦後を明るくしようと(だれもが口ずさめる健康なホームソング)を、一般から懸賞募集をした、同年3月3日、応募作品10526篇の中から1等当選したのがこの詩で賞金は千円だった。やはりこの曲は手拍子が入り楽しかった。

さて、「春の歌」である。「早春賦」大正13年(1913年)に作曲された歌である。

2006~2007年文化庁とPTA全国協議会で選定した「日本の歌百選」に選ばれた。

春の歌ってどんな曲なのか？

春の歌は疾走感溢れる爽やかな曲が多く、聴いているだけで春を感じる事ができます。

また、新しい生活を始める人の背中を押してくれる応援ソングも多いようです。

今回の「歌の広場」で選曲した春や花を題材にした歌を書いてみる。

「花の街」「愛の水中花」「春のうた・1944」「どこかで春が・1923」・「花・喜納昌吉：作詞・作曲」「花・式島 羽衣作詞、滝 廉太郎作曲」極々、ほんの一部ではあるが、かなり古い年代の歌があるが、いまだに歌われている。

滝廉太郎の花について歌詞とその意味の解説が載っていたので1番だけ載せておく。

「春のうららの隅田川」穏やかな陽気の春の隅田川

「のぼりくだりの船人が」川を上り下りする船で行きかう船頭さんの

「權のしずくも花とちる」船のオールからしたたるしずくも花びらのように散っている

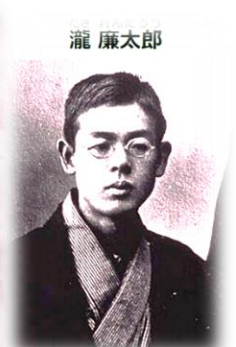
「眺めを何に例うべき」この眺めを何に例える事が出来るだろう(いや例えられないほど美しい)

この文章は3月23日に書いている、横浜の桜の開花が28日ごろ残念。

(つるみクラブ 久保 勝昭)



隅田川



滝 廉太郎

《つるみクラブ3月例会》

日時：3/13（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、  
 村中、吉本  
 欠席者：新改、日野

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  
 会長挨拶 渡邊光枝  
 「報告事項」

1. 2/24（金）北YMCA「うたごえ広場」  
 13:30～15:20（久保 渡邊 松井 村中）
2. 2/24（月）厚木YMCA40周年記念礼拝  
 13:00～16:00（久保 渡邊 松井 久米 中村）
3. 5/04（火）Y-Y協議会 横浜中央YMCA  
 19:00～20:30（久保 渡邊 久米 中村）
4. 3/09（日）東本郷地域ケアプラザ  
 「うたごえ広場」14:00～16:00  
 （久保 渡邊 松井 吉本 村中） 参加者48名
5. 3/11（火） 4/26（土）の湘南・沖縄部合同  
 親睦会下見・打ち合わせ（久保、板崎部書記）

「YMCA報告」 益 所長ご挨拶

1. ちょこっと助け隊
  - 3月の活動報告
    - ・草むしり（佃野町） 1件
    - ・電球交換（鶴見中央） 1件
    - ・部屋掃除（鶴見中央） 1件
  - 依頼と検討
    - ・換気扇掃除 1件
    - ・クーラー掃除 1件

2. YMCAより  
 つるみクラブ担当主事の益 聡氏が異動になるため、お別れの会をし、別れを惜しましました。

「連絡事項」

- イ. 3/19（水）4/26（土）実施の湘南・沖縄部  
 合同親睦会打ち合わせ 17:00～19:00  
 横浜中央YMCA（久保 中村）
- ロ. 第28回東日本区大会 宇都宮大会  
 2025年6月6～8日（別紙明細）
- ハ. アジア大会（別紙明細）  
 横浜つるみワイズメンズクラブ4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
- ニ. 北YMCA（菊名）「うたごえ広場」  
 4/11（金）の予定 13:30～15:20

「閉会点鐘」

（集合写真）



（2025年3月 データ）

在籍会員数	例会出席者数		出席率
13名	メンバー	11名	84%
	ゲスト	名	
	合計	11名	



**YMCA 便り**

横浜つるみワイズの担当主事として1年間お世話になりました。短い期間でしたが、皆さんが暖かく迎えて下さり、とても楽しく安心して過ごすことができました。また、チャリティランやバザー、うたごえ広場など、YMCAの活動に積極的に支援をして下さる姿に、とても励まされました。ありがとうございます。



さて、今後の私ですが、家族の仕事の都合で、この夏より、東南アジアのラオスで1年間、家族全員で生活することになりました。また、その1年間、私は現地からリモートで、今の事業部長の仕事を引き続き行うことになりました。1年間は海外におりますが、引き続きYMCAにおりますので、またすぐに皆さまとお会いする機会が多くあると思います。その際は、どうぞよろしくお願いいたします。

(鶴見中央 YMCA 益 聡)

**メンズシニアの会～根岸森林公園～****～さくらを見に行こう！ツアー～**

鶴見中央地域ケアプラザでは、メンズシニアの会を実施しております。この会は60歳以上男性限定で定期的に居場所作り場をつくっております。今回は野毛山公園に行きました。男性限定の会ですが今回は女性参加ありで実施いたしました。



天気が良く暖かかったのですが、ソメイヨシノはまだつぼみのようでした……。早咲きの桜は鑑賞でき、公園内は見晴らしがよい展望所があり、とても広くウォーキングに最適ですね。

メンズシニアの会は定期的に実施しております。皆でやりたいことを企画し楽しい居場所づくりをしております。まだ来たことのない方も是非、お越しください。お待ちしております。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)



 ツルのひとこと 

## ☆ワタミツのつぶやき☆

現代社会は幼稚園児でもインターネットを使います。

S N S上の誰ともわからぬ人とのつながりより、  
身近な人を大切にしたいです。

一度きりの人生を宝物にするために、  
どんなことも明るく前向きに受け入れ  
ボランティア活動をしてゆきたいと思っています。

(つるみクラブ会長 渡邊 光枝 記)

## [ 耳より情報 ]

## [ ヒ ハ ツ ]

香辛料の仲間では胡椒科、沖縄地域の方は、あらゆる料理、飲物、コーヒーやジュース等に1ふり入れて食する習慣があると言われる。

ヒハツは、販売しているところが見当たらないのですが、ビバーツ、ビバーチ、という名前で販売されています。ヒハツモドキと表示されていて、成分は同じです、20g入り小瓶、500円位で販売されています。

【ピペリン】という辛味成分が、含まれていて毛細血管をひろげ、血流の流れを促進します。他にTIE2という酵素が、酵素成分を活性化させるので、代謝が良くなり沖縄住民のシニアの方々は、健康寿命が伸びていると言われています。コーヒーに一振りすると、シナモンコーヒーの様に変わると言われています。パスタカレー、ミートソース、コーヒーなど、深部体温を上げる効果があり、体内の血圧を下げる効果があります。

毎日1グラムの服用で、元気になると評判になっています。

最近では、スーパーの胡椒売り場でも見かける様になりました。

(久米 康子 記)