



THE Y'S MEN'S CLUB OF TOKOROZAWA

2025 年 6 月 通巻 427 号

今月のテーマ 評価



会 長	澁谷弘祐	クラブ会長主題	「親睦を通して、互いを知ろう」
副会長	岡部八千代	国際会長	A・シヤナヴァスカーン（インド） 「より良い世界のために、共に」
	小林勉	アジア太平洋会長	ジョウン・ウォン（香港） 「大きなインパクトを起こそう」
書 記	大澤和子	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」
会 計	金本伸二郎	関東東部部長	山本剛史郎（川越） 「我々は微力かもしれないが、無力ではない！」

今月の聖句

「たゆまず善を行いましょう。倦むことなく励んでいれば、時が来て、刈り取ることにあります。」

ガラテヤの信徒への手紙 6 章 9 節

6 月例会

日時：6 月 14 日（土）18:00～20:00

場所：YMCA 小手指センター 208・209

会費：1000 円（弁当代を含む）

第 1 部： 司会	小林 勉
1 開会点鐘	澁谷弘祐
2 ワイズソング	
3 ワイズの信条	
4 聖書・祈り	金本伸二郎
5 来賓紹介	
6 会食	
7 自己紹介	
8 反省・評価	澁谷弘祐
9 YMCA 報告	
10 ワイズ報告	澁谷弘祐
11 誕生・結婚記念	
12 閉会点鐘	澁谷弘祐

5 月例会

所沢クラブ 9 名 埼玉クラブ 3 名 川越クラブ 3 名

メネット 3 名 コメット 1 名 ゲスト 2 名 合計 21 名

クラブメンバーの一人ひとりに感謝 澁谷弘祐

瞬く間に一年が過ぎ去り、6 月となりました。この一年を振り返ると毎月の例会の構成は、卓話者を招いての例会が 5 回、親睦目的の例会が 2 回、YMCA 活動へ合流した例会が 3 回、そして年度最初の活動方針の協議および年度最後の活動報告の協議を中心としたメンバー主体の例会が 2 回となります。特筆すべきは 2024 年度の卓話者を招いた例会は所沢センターで対面で行ったという事です。それぞれボランティアや仕事を抱えて多忙なメンバーがかつてのように所沢に集まって例会を持てた事は、一人一人がクラブライフを楽しもうと思って努力された結果であり、出席率も大切ですがそこに表れない意欲という点で、歴代会長の悩みであったメンバーのクラブへの関心が高まっている事を感謝します。そのような各自のお働きがなければ、当クラブへの BF 代表の受け入れも、映画観賞会も、成功裡に終える事はできなかったでしょう。この事では特に関東東部の役員を担われた宮地さん、大澤さんに感謝します。先の 2 つは関東東部との結び付きを深め、また YMCA チャリティーランへの 2 チーム登録を通じて YMCA との関係も深まりました。次期は小林勉会長を中心に、一層クラブ活動の充実が図られますように願っております。私事では昨年に続き環境の変化が大きく、自分には状況を整える力がないと痛感した 2 年間でしたが、忍耐して支援下さり充実したクラブライフを実現された皆々様に心からお礼申し上げます。ありがとうございました。



「5月17日（土）YMCA 東陽町センターにおいて開催されました。

各クラブ会長による年度報告が行われ、全ての議案が承認されました。

次期理事キャビネットより2025－2026年度の方針について山本部長より説明がありました。主な内容は以下の通り。

部会をやらなくてもよい。主査を置かなくてもよい。など軽減の方針。区の財政圧迫のためカレンダープロジェクトへの協力。ユースボランティアへの分担金は一律から人数割りへ。（所沢クラブは20800円）



また、埼玉クラブの浅羽会長より「ワイズの信条」について協議の提案がありました。

次年度の第1回評議会において各クラブで協議した意見を持ち寄る事になったので、詳しくは例会でお知らせします。

6月例会報告

小林 勉

<参加者>（埼玉ク）浅羽、浅羽恵、衣笠、上松、勝田、（川越ク）山本、利根川太郎、利根川恵子、吉野ふじ子（所沢ク）澁谷弘祐、澁谷実季、澁谷すみれ、陸リーダー、上山、金本、大澤、柿原、小林茂和、小林恵子、小林ベン（敬称略・順不同）

東京町田コスモスクラブ会員で国立精神神経センタ

ー（小平市）客員研究員の山口和彦さんをお迎えして「“こころ”と“脳”の健康のために」と題して認知症関連のお話を聞きました。認知症の疑いや認知機能の低下を早期に発見することが大切です。そのツールとして、スクリーニングテストがあり、そのテストで使用する「長谷川式簡易知能評価スケール」の紹介がありました。スケール評価項目として次のような設問9項目（年齢、日時の見当識、場所の見当識、3つの言葉の記銘、計算問題、数字の逆唱、3つの言葉の遅延再生、5つの物品記銘、言葉の流ちょう性）があります。

認知症の原因は主として、アルツハイマー病（脳委縮で90パーセントは重度の障害が残る）とアミロイドβ（ベータ）タンパク質の脳内での蓄積と言われています。

小林個人として一番の関心事は、次に話された「認知症の14のリスク要因と予防」です。

後でネットで調べたら次のような記事を見つけました。次の14項目です。

①教育水準の低さ、②難聴、③抑うつ、④頭部外傷、⑤運動不足、⑥糖尿病、⑦喫煙、⑧高血圧、⑨肥満、⑩過度のアルコール摂取、⑪社会的孤立、⑫大気汚染、⑬LDL コレステロール値、⑭視力の低下

次はストレスの話です。

「二つの“こころ”と二つの“脳”」

ストレスを溜めない暮らし

ストレスの原因をみると、男性が「仕事に関すること」が最も多く、「自分の健康・病気」、「収入・家計・借金」が続く、女性では、「自分の健康・病気」が最も多く、「仕事に関すること」「収入・家計・借金」が続いている。

具体的なストレスをためない暮らし方

1 生活習慣の改善

- ・ 質の良い睡眠…睡眠不足はストレスを悪化させる原因です。寝る前のリラックスタイムを作ったり、就寝時間を固定したりすることで、質の良い睡眠をとる。
- ・ バランスの取れた食事…食事は心と体の健康に大きく影響します。栄養バランスの良い食事を意識、ジャンクフードや過剰な糖分摂取を避ける。
- ・ 適度な運動…運動はストレス解消に効果的です。ウォーキングやジョギング、スポーツなどを楽しむことで心身のリフレッシュを図る。

2 リラックスできる時間を作る

- ・ リラックスタイム…腹式呼吸、窓の外を眺める、好きな音楽を聴くなど、気軽にできるリラックス法を試す。
- ・ 湯船につかる…湯船につかると、血行が良くなり、疲労回復に効果的です。就寝前の入浴は、寝つきを良くする効果も期待できます。

3 考え方を变える

- ・ 自己肯定感を高める …自分の良いところを見つけ、他人と比較するのをやめる。
- ・ ポジティブな考え方…困難な状況でも前向きな気持ちで乗り越える姿勢を心掛ける。

4 人とのつながりを大切にする

- ・ 相談相手を作る …家族や友人、同僚などに悩みを相談することで気持ちが楽になる。
- ・ 交流を深める…会社や近所のサークルに参加するなど、人との交流を深める事もストレス解消につながる。

5. その他

- ・ 趣味を充実させる…趣味はストレス解消に役立ちます。旅行や映画鑑賞、読書など、自分に合った趣味を見つけましょう。
- ・ 家を整理整頓する…散らかっていると気持ちが落ち着かないため、家を整理整頓しましょう。
- ・ オンとオフを切り替える…仕事や勉強とプライベートを明確に切り分け、オンとオフを切り替えることが大切です。

卓話の後、質問がたくさん出て丁寧な回答をいただきました。

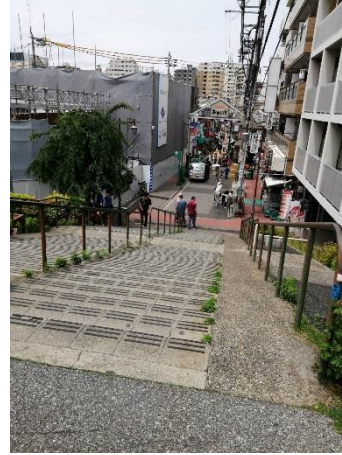
「第5回ワイワイウォーク谷根千弥生町」

江戸、東京の歴史と文学の後を訪ねて 岡部八千代



東新部企画ワイワイウォークに参加した。天候に恵まれ、5月26日に当ツアーが催行された。JR 日暮里に10時30分集合、東京クラブ小島さんのガイドで参加者15名は出発した。所沢クラブからは、大澤さんと岡部が参加。ツアーの行程は以下の通りである。

日暮里駅 — 大黒天経王寺（1868年、凡そ160年前の上野戦争時、敗走した彰義隊士をかくまった寺でその闘いの激しさが山門に銃弾の跡に残っている）—



谷中夕焼け段々（両脇に様々な商店が並ぶ女性には見逃せない場所だが素通りであった）—長明寺 お寺が多いので小島ガイドに質問したところ次の様な答えが返ってきた。

1650年に起こった振袖火災（私たちには八百屋お七の方が馴染みがある）

で火災にあったお寺が、みなこの地に移ったのだそうだ。

— 岡倉天心宅跡 —

全生庵（三遊亭圓朝、山岡鐵舟が葬られているいろいろ墓がある）

— 森鷗外記念館 —

日本医大 — 夏目漱石住居跡（千駄木は漱石文学発祥の地）

— 根津神社 —

サトウハチロー宅跡 —



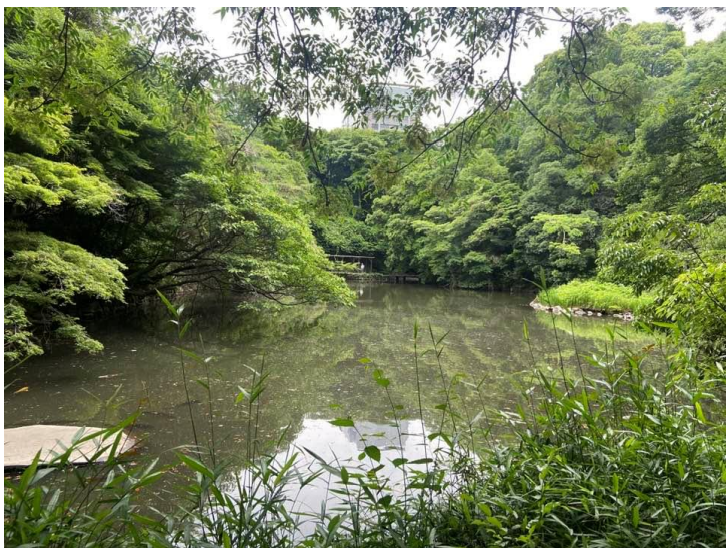
弥生式土器発掘ゆかりの地（中学校の歴史で学んだのを思い出す） — 東京大学（学食で昼食）

谷中、根津地区は先の大戦の東京大空襲の被害を免れた事で、古い家並みが多数残っており懐かしさを覚えた。更に見事な築地塀（ついじ）が残っていて独特な街並みであり、弥生式土器が発掘されたことからこの地には2000年以上前から私たち日本人の祖先が生活していたことが分かる貴重な地である。



後半のガイドを務められたむかでクラブの伊丹さんは東京大学のすぐ近くで2代目のテーラー経営者で何

と大澤さんの中学校の先輩であった。二人とも東京大学の三四郎池を遊びの庭として少年少女時代を過ごされた何とも贅沢な方々だと思った。最後に東京大学の学食で大学生気分になってランチを頂いた。



この様に、他クラブのイベントに参加すると新しい発見や学びが出来、他クラブメンバーの方々と出会うことができる。私も愛犬家の方々との犬談義で意気投合した。

YMCA 報告（埼玉 YMCA 総主事） 太田聡

5月10日（土）澁谷先生の司式のもと総主事就任式を執り行い、ワイズメンを含む多くの方に励ましをいただきありがとうございます。今回は、第2部の冒頭でお話いたしました内容を掲載させていただきます。

今、皆さまの前で就任式が無事に執り行われ、埼玉YMCA 第7代総主事として正式に就任できましたことを心から嬉しく思っております。昨日から少し落ち着いた気持ちでいましたが、今大変、満たされた気持ちでおります。

2002年にYMCAに入職してこの23年間にたくさんの方と出逢いました。そして、こんなにも大勢の方に参列していただき感謝の気持ちでいっぱいです。仕事との

向き合い方、子どもたちとの接し方、神様のお話、地域社会をより良くしていく為の思いの交わり合いなど、YMCAの先輩、先生方、ボランティアの方々、同僚、私にとってお一人おひとりが大切な存在です。そして、天国から見守ってくださっている方々の存在も確かに今、感じています。

「YMCAで働いていても金持ちにはなれないよ。でも人持ちにはなれるからね」新人の私に先輩が話してくれた言葉ですが、本当にその通りになりました（笑）。

素晴らしい方々との出逢いがあり、今の私を形作ってくれています。

コロナパンデミックが収束しつつも先行きが見えない社会状況の中にあります。紛争や災害、社会的孤立、いじめ、子どもを取り巻く社会課題もあとをたちません。私は昔から楽観的な考え方をする方だと自覚しているのですが、年を重ねステージが変わってくる中で、そのような社会課題に果たして自分がどれだけ何ができるのか不安に思うようになってきました。

その時に、教えてもらった言葉があります。「ネガティブ・ケイパビリティ」です。それは「自分ではどうにもならない状況を、持ちこたえる能力」と言われています。

似た言葉ですが、福祉では「立ち尽くす実践」という言葉があります。心折れて立ちすくんでしまうこともある。しかし逃げ出さないで、せめて立ち続けるということです。

この2つは、自分の中の弱さを知るからこそ出てくる、力ではないかと思うのです。

YMCAを愛する人々の祈りと熱い思いにより、埼玉YMCAは52年の歩みをすすめております。私たちのVISIONである、「互いを認め合い高め合うポジティブネットのある豊かな社会をつくる」ために献身することをお約束します。

どうか埼玉YMCAのために、今後ともお祈りください。お力をお貸しください。

