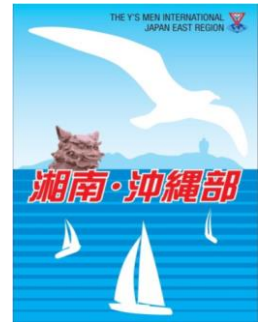


## 2024-2025 年度主題



- 国際会長 ジャナヴァスカーン (インド)  
「よりよい世界のために、共に」
- アジア太平洋地域会長 ジョウン・ウオン (香港)  
「大きなインパクトを起こそう」
- 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」
- 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~共によろこびを」
- 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」



## 2025 年 新 年 に 思 う

2025 年 1 月 9 日 (木) つるみクラブ新年例会をおこなった。

最近の例会の出欠状況をみると毎月決まった人の欠席が多い。例年にはみられなかった。確かにチャーター時には高齢の人が多かった。しかし 2019 年の立ち上げ時には皆、元気にボランティア活動に参加し、それなりに成果をあげていた。その後コロナ禍が 3 年ほど続き活動が出来ない時代もあつたが、例会場のスペースが広がったことも有り、対面での例会は 90%以上の出席率で区から毎年、表彰された。そして、まる 6 年が経とうとしている。

年の初めの例会は総会も兼ねている。

「1 号議案」・活動報告：例会は休む事無く 6 回実施、第 2 例会も例会プラス他のイベントも含めると 6 回以上は参加している。うたごえ広場・12 回と結構忙しかった。評議会・2 回、納涼会、横浜 YMCA 140 周年記念礼拝・感謝祭、チャリティーラン、オンライン及びリアル大会、鶴見中央地域ケアプラザ祭り、北 Y バザー、生麦地域ケアプラザまつり等 3 週連続のボランティア活動は少し厳しかったかも知れない。他にも新クラブの総会、チャーターナイトがあり、また村中さんの入会式も行ったが、これは第 2 例会に振り替えた。

何よりも特筆しておかなければならないのは「ちょこっと助け隊」である。つるみクラブの活動の一部ではあるが、今だに中村さん一人で頑張ってくれているので感謝であるが、今一度、工夫が必要と考える。来期からの活動方針をきっちり決めておく。

「2 号議案」・中間決算報告：多少のファンドが出来たので運用が少し楽になるのでは？

「3 号議案」・役員人事：会長（久保勝昭）副会長（松井美津子）書記（中村純子）会計（久米康子）その他、監査は野辺良一さんと決まった。

今期は湘南・沖縄部の部長の役目から、クラブの事にあまり目を向けられなかった。

各クラブの訪問も 2 月 8 日 (土) の鎌倉クラブが最後の訪問になりました。

エイズ文化フォーラム、評議会（部則改正等）、チャリティーラン、大和クリエイティブ Y サービスクラブ（新クラブ）の準備会、総会、チャーターナイト等、大変忙しい半期でありました。あと半期、特に 4 月 26 日 (土) ワイズの合同懇親会（三浦 YMCA エコビレッジ）は「共に支え合い」「共に喜び」を実現したい。

ワイズメンズクラブ湘南・沖縄部長 久保 勝昭（横浜つるみワイズメンズクラブ）



1/18(土)YMCA とワイズの新年会参加者

## 《つるみクラブ 11 月定例会》

日 時： 1/ 9 (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、中村、野辺、日野、  
村中、吉本

欠席者：駒井、新改

## 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. 12/16(月) 18時~18時30分

鶴見駅東口街頭募金(渡邊、松井、吉本、中村)

2. 12/17(火) 19時~3. チャリティーラン

実行委員会 横浜中央 YMCA (久保部長)

3. 12/18(水) 18時~大和クラブ第1回例会

(久保部長)

「2024 年度総会」

1. 活動報告(2024年7月~12月) 中村

2. 決算報告(2024年7月~12月) 久米

3. 役員人事について：会長、副会長、書記、会計  
(2025年7月~26年6月) 司会4. 審議事項：2025年より会費を2千円~  
3千円に引き上げる件 久米

5. その他

「YMCA 報告」 益担当主事ご挨拶

1. ちょこっと助け隊

12月活動報告・・・換気扇掃除 1件

・エアコン掃除 1件

・タンスドア修理 1件

依頼&amp;検討・・・枝ひろい 1件

・ゴミ屋敷掃除 1件

・換気扇掃除 1件

2. 横浜 YMCA 報告

・チャリティーランのお礼

・2/11(火)10時~12時30分「YMCA 会  
員大会ピースフォーラム」の お知らせ。

「うたの広場」

曲目：5土の山、冬のリビエラ、寒い朝、  
長良川艶歌、お久しぶりね、

「連絡事項」

イ. 2025年1月12日(日) 14時~16時  
東本郷地域ケアプラザ「うたごえ広場」ロ. 2025年1月17日(金) 14時~15時20分  
北 YMCA「うたごえ広場」ハ. 2025年1月18日(土) 18時~20時  
YMCA とワイズの新年交流会 (心龍)ニ. 2025年2月11日(火)10時~12時30分  
横浜 YMCA 会員大会ピースフォーラム とつかYホ. 2025年2月13日(木) 14時~15時30分  
鶴見中央地域ケアプラザ「うたごえ広場」ヘ. 2025年2月13日(木) 16時~18時  
つるみクラブ2月例会場所：鶴見中央地域ケアプラザ 目的ホール  
「閉会点鐘」 (集合写真)

(2025年1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 | 85% |
|       | ビジター   | 名    |     |
|       | 合 計    | 11 名 |     |

## ☆ワタミツのつぶやき☆

かながわ憲章は、共に生きる社会。

YMCA は、見つかるとつながる・よくなっていく。

横浜つるみワイズメンズクラブは、

“良きつながりを持って”心ひとつに「無理のない活動を」

私の今年の目標は、心をひろく、いつも笑顔で。

(多分、私、他人に厳しいので)

(つるみクラブ会長 渡邊光枝 記)





1月12日に鶴見中央ケアプラザのエリアである佃野町と寺谷にて、もちつきが行われ、ケアプラザからも職員数名で参加してきました。

佃野町は、グラウンドにて、薪でもちごめを炊き、地域の方でもちをついていました。同じグラウンドにて、ポッチャや少年野球の体験会なども行われていて、町内会の特色を打ち出し、参加しやすい工夫がされていました。

寺谷は、子ども会が活発で、子連れの親子がたくさん来ていました。普段町内会の活動にはあまり縁のない世帯などもこういった機会に、参加ができていたのだろうと想像しました。

食や体験など、普段、各家庭ではできないようなことを、町内会などで行うことで、参加者も増え、町内会に接する機会も増えるのだろうと感じました。



(鶴見中央 YMCA 益 聡)

## 豊岡地区こども食堂～もくもぐ食堂～

### ～もくもぐ食堂開催～

1/9(木) 17:30～豊岡第2・3町会館に於いて、こども食堂が実施されました。

豊岡地区で学校以外で「こどもの居場所」をつくりたいと、住民の方の声から実現いたしました。毎月第2木曜日に実施しております。



親子で参加された方もいて、過去最高人数42名の方がご利用されました。食べ終わったあと、ボランティアの方とわなげ、ダーツ、将棋オセロなどで遊びました。

毎月第2木曜日に開催されるので名前は「もくもぐ食」と名付けられました。たくさんの方に利用され「こどもの居場所」になっています。

★次回の予定 2/13(木) 17:30～です。(受付終了は18:30までです)

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山 裕二)

## ツルのひとこと

### ⑨カーナビを使って思う？

旅行が好きで車で1週間ほど年2回くらい遠距離旅行をするのですがカーナビの使い方に戸惑います。車に搭載のナビは画像も大きいので見やすく、指でタッチする入力もやりやすい。一方スマホにもナビのアプリをダウンロードしてあります。こちらはスマホの中でも大きいサイズを持っていますが、画面の大きさは車載の画面には及びません。もちろんタッチもやりにくいです。歳のせいもあるでしょうか？そんなナビですが目的地の入力結果に時として大きな差が出てきます。車載のものは年に1回アップロード必要があり、価格もサービス期間を過ぎるとかなりの料金になります。スマホの方は年会費を払う必要がありますがそれほど高くなく、しかも常にアップロードされ、最新のマップが表示されます。そして入力方法もTELはもちろん車載用よりもいろいろな探索方法があります。

ある時道の駅を検索して出発したのですが、また同じ所を案内され時間のロスをしてしまい、行きたいところに行けなくなってしまいました。その名前は2字違いだったのです。しかしスマホの方で確認したところ、そこはまだオープンしていない事がわかりました。ふつうなら1字違ってはじかれるはずなのに？さらに宿を検索すると車載器の方は見つからなかったのですが、だいぶ前に名前が変わっていたのです。そんなことが度々あります。車のディーラーに聞くとスマホにはかなわないそうです。しかし知らない土地で信頼できないのは不安です。そこで解決方法として両方を使って検索し、違いが出たときはスマホの方を信じて使っています。

最新の一部高級車ではスマホに近いナビ形式になってきているようですが一般的にはまだまだです。

早く解決できるとありがたいと思っています。

(野辺 良一 記)

## 寒い時期になると！

テレビや新聞で「ヒートショック」という見聞きしますよね。ヒートショックという言葉を知ると高齢者の話と思うかもしれませんが、お風呂ドクターといわれている早坂信哉先生によると、ヒートショックには脱衣所や浴室など寒い場所で血圧が上昇し、熱い湯につかることでさらに血圧が上昇してしまう「山型ヒートショック」と湯船から立ち上がった際に血圧が低下する「浴室ヒートショック」があり若い人でも注意が必要らしいです。早坂先生監修のヒートショック診断テストがあります。

- ・お風呂に入る前より、アットに水分をとる
- ・できるだけ食後にすぐお風呂に入る
- ・家族に声をかけずにお風呂に入る
- ・お風呂が寒くてもがまんする。
- ・お風呂に入ったらすぐ湯船に浸かる
- ・アツアツの湯船に浸かる
- ・湯船から出るときに立ちくらみすることがある
- ・お湯を張るときに湯船に蓋をする
- ・サウナに入ったら水風呂に入る



3個以上該当するとヒートショック予備軍だそうです。お風呂の健康効果は毎日湯船に浸かる人は、「介護状態」や「うつ」になりやすいそうです。ですが間違った入浴方法だとヒートショックになったり健康を害してしまうことがあるそうです。詳しくはスマホで「正しい入浴方法」で検索してみてください。

提供：専電館グループシンコウ電化