



<VOL211.2025.7>

もりおかクラブ事務所：〒020-0021 盛岡市中央通3-19-22 019-658-8773 盛岡YMCA内
盛岡YMCA HP <http://www.ymcajapan.org/morioka/> 検索エンジンワード「盛岡YMCA」

7月の聖句 マタイによる福音書7章13節



「狭い門から入りなさい。滅びに至る門は大きく、その道は広く、そこから入って行く者が多いのです。」

「主題」

- 「信念、愛、行動」
- 「信念と愛をもって行動しよう」
- 「ワイズのらしさ再発見」
- 「ユースと共に明るい未来を」
- 「リーダーの志を、全力で支えよう」

- | | |
|------------|-------------|
| 国際会長 | エドワード・オン |
| アジア太平洋地域会長 | 田上 正 |
| 東日本区理事 | 山下 真 |
| 北東部長 | 三田 庸平(もりおか) |
| もりおかクラブ会長 | 長岡 正彦 |

- | | |
|------|-----------|
| 会長 | 長岡 正彦 |
| 副会長 | 山口 貴伸 |
| 書記 | 濱塚 有史 |
| 会計 | 三田 庸平 |
| 副会計 | 大関 靖二 |
| 担当主事 | 中村 渉(ちゃん) |
| メネット | 井上 優子 |

2025年8月納涼例会
日時、場所8月9日、18時より

東日本区大会の報告、新年度の活動方針

会長巻頭挨拶



長岡会長

みなさまこんにちは、新年度が始まりました。ワイズメンズクラブは7月から6月までが1年度です。キックオフです、なにか新しい事が始まる予感がします。私の今年度の主題は昨年と同じで「リーダーの志を全力で支えよう」とします。盛岡YMCAが誇るリーダー会を力の限り支えて、こども達とリーダーの成長を促したいと考えております。それはとりもなおさず、盛岡YMCAの発展に繋がります。盛岡YMCA、リーダー会は全国に誇れる組織になりました。さらに発展させるべく力を注いでいきましょう。

直前会長の三田メンが北東部長就任しました。早速7月26日には第1回の評議会が盛岡で行われます。この場で北東部の各クラブが今年度の活動方針を発表します。具体的に新年度の北東部が活動開始です。無理をせず楽しく活動して北東部の結束を紡いでいきましょう。福島にYMCAを立ち上げ、ワイズメンズクラブを作るという大きな目標があります。礎をしっかり作って未来

に備えて行きたいものです。また、昨年の東日本区大会は宇都宮でしたが、2年連続で北東部開催の東日本区大会が石巻で行われます。もりおかクラブはかつて花巻で東日本区大会を主催開催しました。大変な思いをしたことが思い出されます。



キックオフ、さぁ行こうぜ

だからこそあの時の北東部の各クラブの協力を思い出しますと感慨深いものがあります。今度は、石巻クラブに出来る協力を惜みず成功裏に大会が終われますように力いっぱい協力していきたいと考えております。

井上メンと、大関メンの体調が気になります。2007年にもりおかクラブが発足したのは井上メンの尽力があり、これは大変な物でした。初代、2代目の会長を引き受けてくださり、もりおかクラブの基礎を固めてくれました。2人の体調が回復して元気に復活されることを願っております。

7月キックオフ例会の報告

7月12日、18時よりアイーナで開催。参加者、長岡、加藤、井上優子、山口、濱塚、梶原、シンティア、魚住、三田、中村(敬称略)。ゲスト、千葉芽生さん(YMCA スタッフ)、高橋創さん(ピン)、滝澤里菜さん(グラ)、千葉拓真さん(キッシー)以上ボランティアリーダー。以上14名の参加で開催しました。

今晚の夕食は、ファンド商品の富士宮焼きそばでした。ファンド商品を食べて知ってもらう事を目的に、夕方調理して持ち込みました。今年度は会計が変わることもあり、変更しなければいけない事、改善しなければいけないこと、会計の暫定報告。また長岡会長の今年度の方針や、三田メンが北東部長就任による活動の説明等を行いました。

もりおかクラブの変更点、会計を三田メンに変更、大関メンは副会計に就任。その他は変更ありません。長岡会長が北東部監事へ就任。前年度の会計現在暫定報告です、決定報告は次月に行います。新年度の予算の提案。もりおかワイズメンズクラブの法人口座の作成、次期の会計がだれになっても口座を運用できるようにするため。口座を作るにあたり、東日本区の定款を元に、もりおかクラブの定款を作成しました。以上になります。



開会点鐘ピン



閉会点鐘キッシー

長岡会長より今年度の活動目標の発表がありました、1、クラブ例会の充実、例会への参加を促す行動を行います。長期例会欠席者を無くす。2、卓話者の招待。知識者の話を聞く。3、リーダーの参加者を説教的に募

1名の新規会員を獲得する。これは、東日本区の活動方針でもあり、組織存続のために必須な活動であります。もりおかクラブは会員20人以上を目指します。5、ファンド資金獲得。クラブ会計への入金を目的にして「富士宮焼きそば」の積極的な販売活動。10万以上の資金獲得を目指します。6盛岡YMCAと連携して、各行事にもりおかクラブとして積極的に参加する。チャリティーラン、盛岡YMCA大会など。

日本国内のワイズの行事には、参加の強制はしません。クラブ内部の参加を優先にします。しかし、今年度は石巻で東日本区大会が行われるので、これにはもりおかクラブとしては最大限の協力をしていきます。皆様のご協力をお願いいたします。1年間の活動です、皆様のご力添えが支えになります。よろしくお願いいたします。

キックオフ例会にあたり、堅苦しい内容になってしまいましたが、ゲストの「ビリケン」がなんと身ごもっていました。いや～めでたい。大事にしてください、誕生が待ちどしいです。男の子だ言っていました。元気な赤ちゃんに合えるのを楽しみにしています。一分スピーチを行い、今宵の例会は終了しました。



キックオフ例会集合写真、スタートにふさわしい写真です。

お楽しみ、スピーチどんなお話？

濱塚メン：みなさんは、不公平だと思った事がありますか？同じ世代で頭がいいとか、勉強もしてないのにいい点を取る。運動神経もある、背が高く顔もいい。これは許せないな。二十歳を過ぎて、大人になって、折り合いをつけていたのに、さらにお金持ちの男が現れました。これは40歳までかかりました、折り合いを付けました。吉川晃司がテレビに出て、髪の毛がいっぱいあるのを見て許せない。

加藤メン：髪の毛の話ですか。髪の毛は0か100かどっちかにすればいいのです。濱塚さんもきっと乗り越えられます。暑い日が続いていて、冷房がきつい。涼しい畑の木陰でパソコンを開いて仕事をしています。

山口メン：東京ドームにいつてきました。巨人対西部でした。長嶋茂雄が亡くなって6月は巨人ブームで、野球博物館のリリースを見たのですが似ていない。似ていたのはメガネの立体感が極まった古田敦也でした。岩手県ゆかりの久慈次郎を知っていますか？大リーグと試合をした日本のキャプテン、沢村栄治とのバッテリーでルーゲーリックのホームラン1本に抑えたキャッチャーでした。彼は盛岡の加賀野で暮らしていました。将来菊池遊星や大谷翔平の

リリースが飾られることが楽しみな旅行でした。

梶原メン：今の久慈次郎って誰なのだろう、と思って歩いていました。付属中学校の4号線を越えたところに家があります。そういう人だったんですね、今日は来てよかった。リタイヤ後は運動しなくなって体がなまっていました。最近散歩を初めてあるいています。体調がよくなっていくのがわかります。

三田メン：宮城県の栗原市に新店舗が開店しました。週に4日、栗原に行っています。食事を取る店に限られているのでラーメンだけ食べている感じです。お腹が出てきました。ぽっちゃりのお腹が息子みたいだとか、親には「痩せろ」と言われて、減量が目標になりました。

千葉芽生さん(YMCA スタッフ)：先週、総主事週報ができました。皆さん読まれましたか？週報にも乗っていました、第1子を身ごもり11月に生まれます。つわりで痩せちゃったのですが、今はもう大丈夫です。男の子です。楽しみです。

井上優子メネット：修三さんのお世話で、ラジオ体操が出来なくなって、何とか再開したのですが筋肉痛になり体を使う事の大切さを感じました。ラジオ体操頑張ります。

シンディウエメン: 今晩は、シンディです。YMCA のコミュニティセンター向中野と中央センターで私の仲間が活動を考えています。英語だけでなくスペイン語なども始めました、クッキングも始めました。毎月1回のお料理、皆さんで食べましょう。

魚住メン: 私の長女は5人の子供がいます。お産が軽くて、陣痛が始まり、病院に駆けつける前に生まれちゃった、ってことがありました。3人目の子は、ディズニーへの旅行中に生まれて急遽カナダに搬送されました。次女は2人の子がいて孫7人、総勢13人のキャンプは血洗いが私の担当。

滝澤里菜さん(グラ)YMCA 以外の NPO 法人で「セット」という団体があります。町おこしをしています。参加しました9月に陸前高田でプログラムを行います。関東の学生なども参加して、YMCA とは違った熱意を感じています。面白いです、こちらも頑張ります。

長岡会長: 三田君のおデブの話があって、私も約100kgの体重

があった時代を思い出しました。先週の猛暑日連続のときはさすがの私もまいりました。そのあと今度は寒いくらいの気温になり、季節のうつろいに一喜一憂、右往左往です。

高橋創さん(ピン): キャンプの準備が始まり大変忙しくしています。田沢湖と島のキャンプに参加します。こども達と遊んでいる時の活動が体力作りになると信じて頑張っていきます。
中村メン: 長岡さんと、マメ(三田メン)より僕の方が体重はあると思います。こども達とふれあいながら、ダイエットも心掛けて行こうと思います。

千葉拓真さん(キッシー): 教員採用試験があって、スーツを着ています。私も「グラ」みたいに、未来図書館で小中学生に講話をしています。語り合っ楽しい時間を過ごしています。

井上優子メネットのラジオ体操のお話のあと、梶原メンが「ラジオ体操」で腰を痛めて、病院に行ったらラジオ体操をしなさいと言われたそうです。これは・・・、何も言えずに病院を後にしたそうです。体と相談して無理はぜったいいけません。

「フイテン盛岡DAON」

もりおかクラブの状況報告

7月の出席率	9 名	%	ゲスト4名	メネット	1 名		
メーキャップ	0 名			7月切手	10 g	累計	190 g
7月のにこにこ	0 円	累計	0 円	富士宮焼きそば	17,900 円	累計	0 円
7月 石鯨	0 円	累計	0 円	りんご	0 円	累計	0 円
7月 献金	0 円			ファンド合計	円		

会費の納入をお願いいたします。岩手銀行 松園支店(店番号 082)普通口座 2145674

もりおかワイズメンズクラブ 会計 大関 靖二

7月のハッピーバースディ 7/18 井上優子メネット お誕生日おめでとうございます。

北東部第1回評議会開催

7月26日、北東部の第1回評議会が、アイーナで開催されました。出席は、7クラブ15名、十勝クラブより理事の山下真メンも駆けつけてくれました。東日本区の各部会を開催しなくてもいいと間違っ情報伝達があり、誤解を解くために執行部の皆さんが手分けとして各地の評議会に出席しているとのこと。合わせて15名で開催しました。

協議事項は6議案。決算報告、交通費補助、北東部に代わり、北東部フォーラムの開催議案、監事選出、予算案、今年度の評議会開催の件を提案され、すべて承認されました。

この中で、北東部フォーラムは、福島に YMCA、ワイズメンズクラブを同時に立ち上げることを目的に、具体的な人員の動員、各地のYMCAの総主事が結集してより現実的な福島YMCAを作ろうとしています。かつての会津ワイズメンズクラブの青山氏も協力できるとして、大いにきたいするところでありました。

部長方針が示され、主題は「ユースと共に明るい未来を」です。前記の福島ワイズメンズクラブ、福島 YMCA の立ち上げ活動にユースを巻き込んで、交流を深め、ワイズメンズクラブも大いに力を注ぐ事としています。

特筆すべきは、やはり来年6月の東日本区大会でしょう。石巻で開催されます。標語は「瓦礫、命、感謝、次の未来へ」となっています。

「3・11」の風化に抗いたいと私たちは思います。被災地の日常は淡々と進むのです。過ぎた日々に、感謝を数える私たちはその中で、復興の矛盾をたくさん見てきました。でも新しい復興の形も確かに見えています。今、それらを丸ごと表現できる大会を、と企画を練っております。2026年6月6日はぜひ石巻へおいで下さい。第29回東日本区大会ホスト委員長 川上直哉さん。

評議会の後、懇親会が開かれ大いに盛りあがりました。懇親会の皆さんのお姿を拝見する限り、元気なワイズメンズクラブは健在だと安心いたしました。



2025第1回評議会集合写真

ADHD 笑い話5

「もしかして自分、ADHD かも？」と思ったことはありませんか？ 忘れ物が多かったり、つい思ったことを口にしてしまったり…。そんな、ADHD(注意欠如・多動症)の方によく見られる「あるある」な経験は、多くの人が共感できるものかもしれません。あなたやあなたの周りの人が抱える「あるある」の背景を理解し、より良い毎日を送るためのヒントを見つけてみましょう。

大人の ADHD の特性は、主に「不注意」と「多動性・衝動性」の2つに分けられます。

どちらの特性が強くなるか、あるいは両方が混在するかは人それぞれです。ここでは、それぞれの特性に関する「あるある」なエピソードを見ていきましょう。

不注意特性が強い場合、日常生活や仕事で「うっかり」が頻発することがあります。物をどこに置いたか忘れる、「スマホはどこ？」「鍵がない！」と、毎日探し物をしている。冷蔵庫に財布を入れてしまった、なんてことも。約束や仕事を忘れる：大事な会議の予定をすっかり忘れていたり、友人との約束をすっぽかしてしまったりする。話の途中で意識が飛ぶ：会議中や人との会話中に、他の考えが浮かんで話の内容が頭に入っていない。相槌は打っているものの、後から「何の話だった？」となる。単純なミスが多い：書類の誤字脱字、計算間違いなど、注意すれば防げるはずのケアレスミスを繰り返してしまう。片付けが極端に苦手：部屋が散らかっている状態が当たり前。どこから手をつけていいかわからず、掃除を始めても途中で他のことに気を取られてしまう

多動性・衝動性特性が強いと、じっとしていることや、行動をコントロールすることが難しくなります。じっとしていられない：会議中や映画館で貧乏ゆすりをしたり、ペンを回したり、そわそわと落ち着きがない。思ったことをすぐ口にする：会議で人の発言を遮って意見を言ったり、相手が傷つくかもしれない一言をポロッと口にしてしまったりする。衝動買いをしてしまう：必要ないものまで「欲しい！」と思ったら我慢できずに買ってしまふ。後から後悔することも多い。おしゃべりが止まらない：話し始めると夢中に

編集後記

キックオフとは物事の始まりを意味するのは解っていました。でもなぜオフなのでしょうか？キックオンなら、なにかわかりやすい気がしますよね。オフとは停止している状態から動き出すという意味だそうです。サッカーやラグビーで両軍中央の真ん中から、ボールを蹴って、中央から離れていくという意味のようです。考えてみれば、飛行機の離陸はテイクオフ、地面から離れるという意味ですね。

皆様に少し残念なお知らせです。水田メンがワイズメンズクラブを脱会しました。何も拘束力のない任意団体ですから入るのもやめるのも自由です。引き留める理由もありませんので認めます、ですから会長の長岡に意思表示していただきました。

さあ、さんさ踊りのお祭りが始まります。今年もこどもの人権カルタ委員会の富士宮焼きそばを内丸教会に出店します。

なり、相手が退屈していることに気づかず一方的に話し続けてしまいます。

順番待ちが苦手：レジの行列や渋滞など、待つことが苦痛でイライラしてしまう。おとなしく、ぼーっとしているように見えることが多いため、特に女性や学童期に見過ごされやすい傾向があります。物事を先延ばしにする癖がすごい。

仕事や作業の段取りを考えるのが苦手。集中力が続かず、外部の刺激ですぐに注意が逸れる。「夢見がち」「天然」と言われることが多い。

遅刻の常習犯。約束の時間に間に合うように逆算して行動するのが難しい。健康管理が疎かになる：食事や睡眠が不規則になりがち。面倒で歯医者や病院の予約を先延ばしにしてしまう。家事が回らない。掃除、洗濯、料理など、複数の工程がある家事を順序立ててこなすのが苦手で、家の中が混乱しがち。納期を守れない：タスクの優先順位付けや時間配分がうまくいかず、締め切り直前になって焦る、あるいは間に合わない。

複数の仕事を同時に頼まれるとパニックになり、どれも中途半端になってしまう。集中力が続かない：オフィスなど周りに刺激が多い環境だと、自分の仕事に集中するのが難しい。

コミュニケーションでの失敗：約束を破って信頼を失う 予定を忘れたり、ダブルブッキングしたりして、友人や恋人との関係が悪化することがある。感情のコントロールが難しい、ささいなことでカッとなったり、急に落ち込んだりして、周りを困惑させてしまう。人の話を聞けない、相手が話している最中に自分の話したいことが浮かぶと、話を遮ってしまいがち。

自分の特性を客観的に理解し、適切な対処法やサポート(薬物療法、カウンセリング、環境調整など)に繋がることができます。また、職場などで「合理的配慮」を求める際にも役立ちます。

ADHD の「あるある」は、怠慢や努力不足が原因ではありません。それは脳の機能的な特性によるものです。特性を正しく理解し、自分に合った工夫やサポートを見つけることが、困りごとを減らし、あなたらしく生きるための第一歩となるはずです。

会員の皆様、ぜひ家族づれでお越し下さい。焼きそばをご賞味下さい。食事ができるテーブルも用意しています。販売代金の粗利はすべて人権カルタ委員会の活動費になります。リーダー一達の心意気を受け止めてください。



山下理事と三田北東部長、いい写真です。