



THE Y'S MEN'S CLUB OF KOFU-YAMANAMI

やまなみ通信

●甲府やまなみクラブ会長主題：千里の道も一歩から Part2

～広く仲間を募り、ともに歩みを進め、交流の輪を広げましょう～ 米山 俊彦

●あずさ部長主題：垣根を低くし、活発な活動を 山口 直樹（東京武蔵野多摩）

●東日本区理事主題：ワイズのらしさ再発見 山下 真（十勝）

●アジア太平洋地域会長主題：信念と愛を持って行動しよう 田上 正（熊本むさし）

●国際会長主題：信念、愛、行動 エドワード・オン（シンガポール）

甲府やまなみ  
ワイズメンズクラブ  
2026年1月  
No.40

●今月の強調目標

EF・JEF

●今月のことば

「一衣帯水（いちいたいすい）」

『南史・陳後主紀』より 米山俊彦 君 選

今月の例会案内（第40回）

在山梨4クラブ合同例会(ホスト:富士五湖クラブ)

●日時：2026年1月10日（土）11:00～14:00

●会場：魚吉会館(富士吉田市旭4-5-13)

●会費：7,000円

第1部 新年例会

司会 望月 勉

・開会点鐘 富士五湖クラブ 尾崎時恵 会長

・ワイズソング、ワイズの信条

・会長あいさつ 4クラブ会長

・ゲスト紹介&挨拶

・閉会点鐘 富士五湖クラブ 尾崎時恵 会長

〈写真撮影〉

第2部 懇親会

司会 小池 亦彦

・食前感謝・乾杯 次期あずさ部部長 大和田浩二

・FF 弾き語りライブ

・参加者 PR

・新年の福引大会

・クラブ紹介

・ニコニコBOX

・諸報告

・閉会の言葉 尾崎時恵 会長

12月のデータ

会員数:12名 例会出席 メンバー:8名

ゲスト:永井愛子様・中田純子様

例会出席率:67% ニコニコ:5,400円

ハッピーバースデー

メネット 土橋 真美 (12/18)

● ● 新年のご挨拶 ● ● 会長 米山 俊彦

明けまして、おめでとうございます。皆様には、昨年中、甲府やまなみクラブの活動にご協力、ご支援を賜り、心から感謝を申し上げます。

さて、今年の干支は、「丙午」です。これは、十干の「丙」と十二支の「午」が組み合わさったもので、60年に一度巡ってくるそうです。「丙」は、太陽のような明るさ、情熱、決断力を象徴し、生命の力強い成長を表わします。また、物事を外に大きく広げていく性質があり、リーダーシップやエネルギーを意味するものでもあります。「午」は、健康や豊作、発展の象徴とされてきました。これまでの「午年」の出来事を見ても、歴史を揺るがすような大きな出来事が起こった年でもあり、馬が駆け抜けるように、変化と躍動、急速な進展が起こりやすい年とも言われています。甲府やまなみクラブもこの「午年」にあやかり、千里の道を一歩ずつではあっても明るく、力強く活動を前に進め、仲間の輪を広げていきたいと思っています。

話は、変わりますが、今年は国際的なスポーツイベントが多く開催される年でもあります。2月には冬季オリンピック、3月はワールドベースボールクラシック、6月はサッカーFIFAワールドカップなど、日本中が熱くなる年になりそうです。スポーツは人々の熱狂を生み出し、喜怒哀楽の感情とともに、共に生きる力や明日への希望を与えてくれると感じています。今年は、こうした国際的なビッグイベントをきっかけに、世界中の人々が熱狂の中にも、異なる国や人種、宗教の垣根を越え、共に生きる事を目指して、国際協調や平和へのうねりが大きくなる事を強く願います。

甲府やまなみクラブも日本に住んでいる外国の人達との交流を通して、国際理解や多文化共生をさらに進めていきたいと考えています。本年も甲府やまなみクラブへの皆様のご協力、ご支援を改めてお願い申し上げまして、新年にあたってのご挨拶とさせていただきます。

## いのちの電話の活動を学んだ 12 月例会

仙洞田安宏

甲府盆地に寒風吹き荒んだ12月3日(水)、やまなみクラブ12月例会を山梨YMCAにて開催しました。冒頭のセレモニーの後、ワイズディナーでは、いつもの弁当に加え、クリスマス月ということでコーヒーとデザートが振る舞われました。

卓話は、NPO法人山梨いのちの電話理事長の永井愛子様から「わたしいのちの電話」というテーマでお話を伺いました。はじめに、いのちの電話の理事でもある、中田純子山梨YMCA総主事から永井様の紹介がありました。永井さんは1995年から5年、山梨Yに勤務していたことから、当時の総主事であった故大澤英二さんから1999年、いのちの電話の山梨での開局に向けた準備会で議事録を書くように依頼されたのが始まりで、それ以来関わってこれ、昨年(2025年)6月から第4代の理事長に就任しました。

蛇足ですが、1994年に甲府ワイズに入会した私は、山梨Yに行く度に永井さんと会っていたのですが、その頃は旧姓だったので、まさか同一人物とは思わず、25年振りの再会となりました。

いのちの電話は周知の通り自殺予防活動で、現在全国に50センターあり、それらを束ねる日本いのちの電話連盟は1977年に結成され、山梨は本年(2026年)4月に開局25周年を迎えます。

卓話では山梨の現状を中心に話されました。相談員約40人に対して、昨年は4,200件余りの相談があ



り、連盟の統計によると10%程度しか電話が繋がらないそうです。とても対応しきれず、相談員不足が大きな課題となっています。日本連盟では若者の自殺率を下げる事に力を入れています、山梨でも20代以下の相談が人口あたりからすると少ないとは言えないそうです。毎年開催している自殺予防の講演会には50代以上の来場が多いそうで、反応の実例も紹介されましたが、今後は若い人にも参加して欲しいとのことで、1月24日(土)県立図書館において開催が予定されています。(下画像のチラシ参照)

諸報告では、米山会長から12月1日に開催された、あずさ部の会長会議(Zoom)の報告がありました。また、今後の予定として1月の新年合同例会、お正月を遊ぼう、まちかどの近代建築写真展への参加呼び掛けがありました。

出席者(敬称略)、メン:米山・松本・渡邊・大澤・藤原・和田・田草川・仙洞田、ゲスト:永井愛子・中田純子

## ▼12月例会ニコニコメッセージより▼

▼今回の卓話は人間関係が希薄になり、支え合いがなくなっている現在の状況の中、お互いの支え合いを求める人、その手段、支援する人たち等の事を考える機会になりました。(米山俊彦)

▼母親が先月脳梗塞で入院してしまい、バタバタしています。参加する機会が少し減ってしまうかも知れませんが、出られる時は出ますのでよろしくお願いいたします。(藤原一正)

▼相談者の多さに対して相談員が少なく、現状の難しさを話していただきました。(松本公夫)

▼いのちの電話理事長、永井様ありがとうございました。(渡邊 隆)

▼今日から寒くなりましたが、少し前の暖かさに感謝です。(和田幸士)

▼最後の皆いのちの電話、相談員の少なさ、大変さを初めて聞きました。電話をしてる人に寄り添うことの大切さ、その人たちの命の繋がりにもなっているとのことでした。とても貴重な話が聞けました。ありがとうございました。(田草川啓)

**死ねない理由**

ヒオカ HIOKA

「死ねない理由」は、貧困・格差・障害などの社会問題からエンタメまで様々なテーマで取材・執筆。ラジオ出演、講演活動を行う。著書に『死にそうだけど生きてます』(CEメディアハウス)、『死ねない理由』(中央公論新社)、『人生は生き立ちが8割 見えない貧困は連鎖する』(集英社)がある。

**2026年  
1月24日(土)  
14:00~16:00 開場13:30  
山梨県立図書館  
イベントスペース**

講師プロフィール:ライター。1995年生まれ。「ないものにされる痛み」を可視化するため、貧困・格差・障害などの社会問題からエンタメまで様々なテーマで取材・執筆。ラジオ出演、講演活動を行う。著書に『死にそうだけど生きてます』(CEメディアハウス)、『死ねない理由』(中央公論新社)、『人生は生き立ちが8割 見えない貧困は連鎖する』(集英社)がある。

**先着順300名  
入場無料 申込不要**

お問い合わせ 山梨いのちの電話事務局  
電話055-225-1511 平日13時~17時  
FAX 055-225-1512

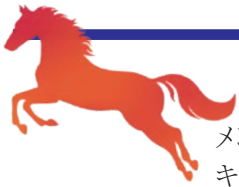
主催 NPO法人 山梨いのちの電話

**死にたかった私が、死ねないと思えるまで**

自死予防講演会 ライター ヒオカ氏

後援 山梨県・甲府市





## 2026年私のキーワード

メンバーの今年の抱負・決意等をキーワードで表現してもらいました。

### 「俺たちの旅」

米山俊彦

1975年に放送された「俺たちの旅」というテレビドラマがありました。20代前半の若者の友情と青春群像を映し出し、生きる事の意味、悩みや喜びなどについて問いかけた作品でした。その後、「俺たちの旅十年目の再会」「俺たちの旅二十年目の選択」「俺たちの旅三十年目の運命」が放映され、40年目がありませんでしたので、これで終わりだと思っていましたが、今年1月9日に映画「五十年目の俺たちの旅」が公開されます。今年は、自らの「俺たちの旅」の来し方を想い、行く末を考える年にしたいと思います。

### 「五十」

遠藤恭範

今年50歳になります。生誕半世紀を迎えました。気持ちを新たに！というのは難しい歳ですが、先輩達が仰るには50代は早いと伺いますので1年1年を大切に過ごしたいと思います。

### 「決めたことは守ろう」

松本公夫

昨年は、年の初めに幾つか遵守事項を書き励行してきたが徐々に手抜き休みがちで継続することの難しさを実感しました。そのため、免疫力も落ちぎっくり腰を2回、コロナ感染と帯状疱疹の経験もした為、医師とも相談し今年は、体力や免疫力をつけ、健康にすごせるよう「決めたことは守ろう」と誓いました。先ず健康につながる5つの誓い、  
①毎日5,000歩以上は歩く  
②食事はできるだけ3食同じ時間に摂る  
③毎日5時間以上睡眠をとる  
④虫歯にならないよう食後3回は歯を磨く  
⑤血圧は定期的に測定し観察する  
昨年は①、③、⑤は出来ませんでした。



### 「看脚下」と「喫茶去」

渡邊 隆

仏教の臨済宗、曹洞宗、黄檗宗(禅宗)のお寺の玄関で目にする「看脚下(かんきゃっか)」と「喫茶去(きっさこ)」についてご紹介いたします。

まず、「看脚下」は直訳では「足元を見よ」になりますが、自分自身の足元をしっかりと見つめ、反省し、今この瞬間を大切に生きよ、との教えです。決して簡単なことではありません。玄関を出入りする際、履物を揃えることもこの言葉の始まりのようです。何とか、お題目を唱えるだけではなく、どこまで継続できるか、頑張ってみます。また「喫茶去」という言葉、これは「さあ、お茶でもどうぞ」と解釈できるそうです。足元を見つめ、お茶を勧められる余裕を持ちたいです。



### 「考える時間」

田草川 啓

日々の業務の中でわさわさしているときに、ふっと、一步引き、遠目で見渡せるような時間をとりその物事を見てみたいと思っています。考える時間や、客観的に見ることによって物事の見方を1個ではなく複数個持てるようになってきたらと思います。「やっぱり」と再認識することもあれば、新しい発見があるかもしれません。山梨YMCAにはたくさんの人が集います。一人ひとりの考えや見方に、少しでも自分が共感できるようになることで、より開かれた環境づくりにつながるのではないかと感じています。まずは考えてみようと思います。

### 「つなぐ」

和田幸士

そろそろ仕事も一段落する方向に舵を切っています。その代わりに、現在一つの目標としている、今迄生活の基盤としているこの地域の活性化を更に進めていきたいと思っています。今後、この件を進めていくには、この気持ちを協力して頂ける方々に「つなぐ」事が重要だなと感じています。コツコツやっていきたいと思っています。

## ♣ やまなみ農園だより ♣

暮れも押し迫った12月28日(日)、雲一つない晴天の下、12:30にやまなみ農園に集合し、1年の感謝をこめて収穫野菜を使った「豚汁パーティー」を行いました。

いつも畑作業でリーダーシップをとってくれている甲府クラブのピーター・マウントフォードさん手製の豚汁に、おにぎり、デザート、コーヒーを持ち寄り1年間の労をねぎらい、大地の恵みに感謝をしました。

また、新年度の耕作計画をはじめ、ワイズ談義に話が弾みました。参加者:マウントフォード・米山・松本・渡邊・仙洞田



