



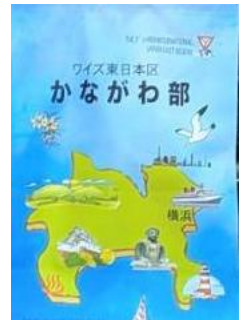
## 2025-2026 年度主題

国際会長 エドワード・オン（シンガポール） Faith Love Action  
「信念、愛、行動」

アジア太平洋地域会長 田上 正（熊本むさし） Act now with faith and Love  
「信念と愛をもって行動しよう」

東日本区理事 山下 真（十勝） "Rediscovering Y's Uniqueness"  
「ワイズのらしさを再発見」

かながわ部長 兵藤 芳朗（鎌倉）「共に歩み 交流を深め 部の“絆”を深めよう」  
クラブ会長 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」



## 認知症（クラブの活動は、それを防げるのか？）

横浜つるみワイズメンズクラブ会長 久保 勝昭

最近、ワイフの、ごく親しい人が認知症の疑いがあると知らされた。自分も何歳頃からか忘れたが、物忘れが時々あり、認知症の初期なのかと疑ったことがある。

今回、この記事を書くのに当たって「認知症」について再度調べてみようと思った。

調べると云っても此の事についての文献は沢山あると思い、取りあえず「インターネット」の力をかり、読みながら自分の今の現状と、照らし合わせてみることにした。

認知症は、脳の神経細胞の働きが変化し、記憶や判断力などの認知機能が低下し日常生活に影響を及ぼす状態です。特に高齢者に多くみられ、65歳以上の約12%が認知症と診断されています。

## 「主な症状」・インターネットより（物忘れと認知症の違い）

- ・記憶障害：最近の出来事を忘れることが多くなる。
- ・見当識障害：知っている場所や人を忘れることがある。
- ・判断力の低下：日常生活の判断が難しくなる。
- ・言語障害：言葉がでてこない、会話が続かないことがある。

主な症状を書き出してみた。私は、出先から帰って来ると着替えるときに、財布、定期、ハンカチ、小銭入れ等全部一カ所に保管する。ある時、定期だけ他の場所に置いてしまった事がある。その場所が普段置いたことが無いので見つかるのに大変苦労したことがある。これは病気の初期なのか？見当識障害なのか？

## 「物忘れ」と認知症の違い

加齢による「物忘れ」は、認知症と同じ現象だと思われがちです、しかし認知症では思われる症状に大きな違いがあります。物忘れの典型例は「つい約束の時間を忘れてしまった」「爪切りをどこにしまったのか忘れた」などが挙げられます。これは「約束していたこと」や「爪切りをどこかにしまっていること」は覚えており「忘れてしまった」という自覚がある状態です。認知症の場合は、本人に「忘れた」という自覚がありません。このように、物忘れを体験したことの一部のみを忘れるのに対して、認知症は体験したことそのものをわすれてしまうのです。・・我は～“胸をなでおろし” ホットー息つく。

今回、「物忘れ」と「認知症」の違いが自覚出来たので。物忘れがあるのは仕方ないとして「認知症」を予防する為にクラブの活動が少し役に立っているのか考えてみたい。

## 「認知症を予防の為にポイント」

- ① 定期的な運動やバランスの良い食事を心がけること。
- ② 社会的な活動への参加・人との交流や外出をふやすこと。社会的な孤立を防ぐ。
- ③ 脳のトレーニング・読書やパズル、ゲームなどを通じて活性化させる。
- ④ 健康管理・高血圧や肥満などの生活習慣を適切に管理すること。
- ⑤ ストレス管理・うつやストレスを軽減する為の対策を講じること。5項目挙げてみた。

① ③ ④ に関しては、個人的な管理が必要であると思うが ② ⑤ はクラブのプログラムの中に取り入れ、積極的な参加によって、ある程度予防ができると思う。

例えば、現在3ヶ所、定期的に行っている「歌の広場」、年一回ではあるが3ヶ所で実施している「バザー」等の準備、販売がある。やり方によっては、人との交流、社会的な孤立、ストレス軽減の管理や方策を注視しながらクラブ活動を進めたい。

## 《横浜つまみワイズメンズクラブ 12月例会》

日 時：2025年12月11日（木）16:00～18:00

会 場：横浜市鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール

出席者：石川担当主事、久保、松井、久米、駒井、中村  
野辺、村中、吉本、渡邊、横山

ビジター：兵藤かながわ部部長、千葉裕子（鎌倉クラブ）

佐藤節子（厚木クラブ会長）、後藤美紀（会員事業委員）

ゲ ス ト：小崎侑里子、駒井君雄

## プログラム

「司会進行」 松井美津子 ピアノ：吉本正子

「開会点鐘」 ※ワイズソング・ワイズの信条

※会長挨拶 久保勝昭

※かながわ部部長挨拶 兵藤芳朗

「報告事項」

1. 11/22(土)第29回かながわ部 部大会 15:00～17:30

会場：湘南とつか YMCA1 階ホール

第1部 部大会

開会点鐘・挨拶 かながわ部部長 兵藤芳朗（鎌倉 C）

基調講演「ワイズメンズクラブ東日本区の現状と将来」

山下 真（東日本区理事）

第2部 ユースボランティア・リーダーズフォーラム報告

第3部 ハーモニカンサンブル「湘南ひまわり」コンサート

閉会挨拶 かながわ部次期部長 佐藤節子（厚木クラブ）

閉会点鐘 かながわ部部長 兵藤芳朗（鎌倉クラブ）

2. 12/02(火) 18:00～19:00 次次期部長選考会

19:00～20:30 Y-Y協議会

3. 12/05(金) 北Y「うたごえ広場」北Y多目的ホール1330～1520

4. 12/09(火)「鎌倉歴史散歩」かながわ部主催

集合＝9:45、鎌倉駅西口広場時計台前

「YMCA 報告」石川担当主事ご挨拶

1. ちょこっと助け隊

・草むしり 1件 ・枝切り 1件 ・折りボラ 1件

2. 国際・地域協力募金のお礼（P3 参照）

「お楽しみクリスマス会」（16:25～17:30）

★クリスマスソングを歌おう！（聖 夜、ジングルベル）

★コーヒー＆ケーキタイム（おいしいプリンもあるよ）

「連絡事項」

イ. 12月20日（土）横浜YMCAクリスマス礼拝 会場：横浜華僑基  
督協会 時間：13時30分～15時20分ロ. 2026年つまみワイズメンズクラブ新年例会1/14(木) 16時～18時  
鶴見中央地域ケアプラザ多目的ホール

ハ. 2026年1月17日（土）かながわ部第2回評議会

会場：中央 YMCA 時間：15時～17時

Y-Ys 新年交流会 会場：広東飯店（中華街）時間：18時～

「閉会点鐘」

集合写真

## ☆ ビジター・ゲストご挨拶 ☆



兵藤かながわ部部長



佐藤節子（厚木クラブ会長）



千葉裕子（鎌倉クラブ）



後藤美紀（会員事業委員）



駒井君雄（バザー協力者）

## (2025年12月 データ)

在籍会員数	例会出席者数		出席率
11 名	メンバー	11 名	100%
	ビジター	6 名	
	合 計	17 名	







### 鶴見中央地区町内会お餅つき大会お手伝い 報告

つまみワイズメンズクラブ 担当主事 石川

12月7,13,14日の期間で、鶴見中央地区（8町内会）のお餅つき大会にYMCAのスタッフも参加しました。

地域の方が大事にしている行事であり、昔から続く伝統的な行事です。地域の方とともに、汗をかき、美味しいつきたてのお餅を食べる事で関係性が強化されています。

年々お餅をつく音が上手になったねーとおだてながら、今年も張り切ってお餅つき行事に参加してきました。

### 第28回横浜YMCAインターナショナル チャリティーラン実施報告

ご支援いただいた募金により、2025年度横浜YMCAインターナショナルチャリティーランが無事に終了いたしましたのでご報告させていただきます。

#### 《募金方法・募金額》

鶴見中央地域ケアプラザ、ライフサポートセンター鶴見合同で募金をお願いしました。

募金総額 107,630円（うちつまみワイズ様募金額 50,000円）

※ご協力、誠にありがとうございます。

#### 《大会方式》

- 幼児、小学生、スペシャル大会  
10月18日(土) みなとみらい臨港パーク 66チーム出場
- 成人歩数計測大会（オンライン）  
10月1日(水)～15日(水) 15日間 18チーム参加



#### 《エントリーチーム》

鶴見中央地域ケアプラザ『つまみワイズ』がオンライン大会に出場しました。1チームエントリーするのに5万円の費用がかかります。こちらの費用がつまみワイズの皆様からの募金で賄われました。

#### 《つまみワイズチーム団体成績》

総合5位(出場18チーム中) トータル歩数 968,617歩

皆様から頂いた募金の収益金は障がいのある青少年のためのキャンプやプログラムの支援金として活用させていただきます。

（鶴見中央地域ケアプラザ 横山）

**2025-2026年度 かながわ部大会**

日 時：2025/11/22(土)15:00～17:30

場 所：湘南とつか YMCA1 階ホール

参加者：かながわ部・東日本区各部より 50 名

つるみクラブ参加者：久保、松井、吉本

久米、渡邊、中村

司 会：板崎淑子（鎌倉クラブ）

第一部 部大会

1. 開会点鐘・挨拶

兵藤芳朗 かながわ部部長（鎌倉クラブ）

2. かながわ部「新バナー」披露

3. 聖書朗読・祈祷

森山真治 かながわ部担当主事（つづきクラブ）

4. ワイズソング・ワイズの信条

5. ゲスト・ビジター紹介

6. 挨拶：山下 真 東日本区理事（十勝クラブ）

佐竹 博 YMCA 総主事欠席のため、

森山 真治部担当主事が代読

7. 表彰

①エルマー・クロウ賞

久保 勝昭（かながわ部直前部長）

②ブースター賞

小松 伸史（大和クリエイティブYサービスクラブ）

鈴木 茂（横浜つづきワイズメン&amp;ウイメンズC）

8. 基調講演：山下 真（東日本区理事）

「ワイズメンズクラブ東日本区の現状と将来」

会員数が減少している、会員増強を図りたい。

部内・クラブ間の交流を深め、楽しいクラブ生

活を目指してゆきたい。各部行事、クラブ

例会などには参加するように努める。

9. アピール

「第29回東日本区大会」

2026/6/6～8日（石巻広域ワイズメンズクラブ）

第2部 ユースボランティア・リーダーズフォーラム

2025/9/5(金)～7(日) 富士山 YMCA で開催

\*横浜 YMCA から参加したスタッフ・リーダーが  
紹介され「環境」をテーマにした学びと協議に  
ついて報告があった。

リーダーから、映像を用いて交流、グループ討議、

発表など3日間の研修キャンプの報告があった。

第3部 ハーモニカアンサンブル・コンサート

湘南ひまわり（女性4名）

素晴らしいハーモニカ演奏が披露された。

「閉会挨拶」

佐藤節子 かながわ部次期部長（厚木クラブ）

「閉会点鐘」

兵藤芳朗 かながわ部 部長（鎌倉クラブ）

**《 鶴見川の土手掃除 》**

日 時：12月25日(木)10時～12時

集合場所：鶴見中央ケアプラザ

集合時間：9時45分

参 加 者：13名（つるみクラブから、久保、久米、中村）

前日の雨も上がり風もなく、とても楽に掃除ができました。

冬休みに入った小学生2人が参加してくれて、右手で持った

トンゴでゴミを拾い左手のゴミ袋に入れている姿に感動！

例年よりゴミが少なかったが、道の両側の端にタバコの吸い殻が  
沢山落ちていたことに驚きました。みんなが歩く道なのに……。