THE Y'S MEN'S CLUB OF FUJI
ふじ
CHARTERED 1989
THE SERVICE CLUB OF THE YMCA
AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S MEN'S CLUBS
101
第 38 期 2025 年 7 月～2026 年 6 月
「強い義務感を持とう！　義務は全ての権利に伴う」

富士ワイズメンズクラブは「社会を明るくする運動富士市推進委員会」の加盟団体です
富士ワイズメンズクラブは静岡県海洋プラスチックごみ防止6R県民運動に賛同します

国際会長主題	エドワード・オン	信念、愛、行動
アジア太平洋地域会長主題	田上　正	信念と愛をもって行動しよう
東日本区理事主題	山下　真	ワイズのらしさ再発見
富士山部部長主題	勝又隆吉	参加して生き活き学ぶ我が奉仕
富士クラブ会長主題	増田　隆	集う　紡ぐ　つながる　・

会長	増田　隆
副会長	仲澤昭夫
書記	吉澤廣美
会計	小澤嘉道
担当主事	金井　淳

2026 年 3月 会　報

強調月間
CS・Green P.
ワイズメネット

★2026 年 3 月例会★

と　き　　2026 年 3 月 11 日（水）18:30～
ところ　　ホテルグランド富士　　61-0360
　　受付　仲澤昭夫君
　　司会　増田　隆君

1. 開会点鐘　会長
1. 開会の挨拶　金井　淳君
1. ワイズソング・ワイズの信条
1. 東日本区理事、富士山部長、会長主題の唱和
1. 会長挨拶　会長
1. ゲスト・ビジター紹介　会長
1. 食前の感謝　小澤嘉道君
1. マイタイム
1. 誕生日
1. 各委員会・書記・会計・事務局報告
1. 出席率スマイル報告
1. 閉会の挨拶　岩辺富雄君
1. 閉会点鐘　会長

例会終了後役員会を開催します

3月 Happy Birthday

該当者なし

第 30 回富士ワイズメンズクラブ杯争奪 富士市中学生招待サッカー大会

優勝した東海大付属静岡翔洋高校中等部

2 月 28 日（土）3 月 1 日（日）の 2 日間富士川河川敷グランドに市内外 26 チームが熱戦を繰り広げました。結果は以下の通りです。

優　勝　東海大付属静岡翔洋高校中等部
準優勝　FC　Fuji（富士市）
第 3 位　藤枝中・西益津連合（藤枝市）
第 3 位　FC　ONESENSE（横浜市）

２月例会報告

在籍会員	8 名	例会出席者	7 名	スマイル基金	7,000 円	CS 基金	円
休会会員	1 名	出席率	88%	スマイル累計	55,000 円	CS 累計	円
担当主事	1 名	ゲスト	1 名	ビジター	名	総出席者	8 名

2 月例会報告

2 月例会が 7 名の出席で開催されました。今回は今月末に開催される中学生サッカー大会の担当者、佐野先生をお招きして大会概要、中学校部活の現状と、今後をお話ししていただきました。来年度からは中学生の部活が様変わりするようです。仲澤君の閉会の挨拶で 2 月例会は終了しました。

佐野先生に支援金を手渡す増田会長

2月役員会報告

書記　吉澤廣美

1. 第30回富士ワイズメンズクラブ杯争奪富士市中学生招待サッカー大会
   開催日：　2026 年 2 月 28 日(土)･3 月 1 日(日)
   富士川河川敷グランド
   準備について　テント、得点板、椅子など
   出欠席については金井ユース委員長から FAX がいきます
2. 東日本区次期会長・部役員研修会開催
   日時：　2026 年 3 月 14 日（土）～15 日（日）
   御殿場東山荘
   増田次期富士山部部長、仲澤次期富士クラブ会長が出席予定です
3. W4W 海岸清掃活
   2026 年 4 月 19 日（日）10：00　毘沙門天海岸
   共に活動できるメンバー・団体に呼びかける
4. 第 3 回富士山部役員会・評議会について　ホストクラブは富士クラブ
   日程、会場　2026 年 5 月 9 日（土）　ロゼ会議室 13：00 を予定
5. 富士山 YMCA 大感謝祭　2026 年 5 月 17 日（日）
   綿菓子販売を予定

マイタイム

夜間トイレ「0」に　　吉澤廣美

テレビ番組で女性の尿漏れ防止を採り上げていました。骨盤底筋が下がり膀胱が変形している状態が原因の一つと言っていました。矯正するには立った状態で踵（かかと）を付けてつま先を 90 度に開く、踵を付けたまま、つま先立ちする。それを繰り返す。かかとは絶対に離さない意識が重要です。ふくらはぎ、内股、お尻の筋肉に力が入り、力を入れれば入れるほどに効果があり、骨盤底筋が上がり、膀胱も丸みを帯びた正常な状態になるようです。その上げ下げを 20 回、30 回と繰り返す。辛いですよ。私は 60 回を日に 3 回ぐらいやっています。夜間 6 時間ぐらいトイレを気にしなくてもよくなりました。寒い時期のウオーキングの尿意もだいぶ気にならなくなり不安が和らぎました。そうは言っても寝る前、ウオーキング前に水分を必要以上に取ることはダメですよ。意識してください。
まだ日が浅いのですが何人かに進めてきましたがまだ良い報告が聞けていません。私は始めてから 2 日目で効果を実感しビックリしました。試してみてください。

第 30 回富士ワイズメンズ杯争奪富士市中学生招待サッカー大会

富士クラブのメイン事業である中学生サッカー大会が 2 日間、晴天の下で開催されました。市内外 26 チーム約 600 人の選手と父母が試合と応援に全力で挑み寒さを吹き飛ばしました。寒い中朝早くから、2 日間、大会の運営等に参加してくださいましたメンバーの皆様ありがとうございました。

岳陽中主将の力強い選手宣誓

優勝した翔洋中選手に金ダルをかけるメンバー

2 日間富士山が見守ってくれました

富士山ＹＭＣＡ便り

富士山 YMCA　　金井　淳

富士山 YMCA 大感謝祭　開催

5 月 17 日(日)

開催場所　富士山 YMCA グローバル･エコ･ヴィレッジ