



東京グリーン

〒135-0016
東京都江東区東陽 2-2-20
東京 YMCA 東陽町センター内

Chartered 1973



To Acknowledge the Duty that Accompanies Every Right

< 2026.04 >

BULLETIN

2025年7月～2026年6月

会長 樋口 順英
副会長 青木 方枝
書記 村杉 一榮
会計 小仁 恵子
監査 柿沼 敬喜
担当主事 熊沢 佳代

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
関東東部部長 鈴木 雅博
クラブ会長 樋口 順英

「信念、愛、行動」
「信念と愛を持って行動しよう！」
「ワイズのらしさ再発見」
「(変革)若者から発信」
「若々しく、心安まるクラブライフ」

4月 イースター(4月5日)

人の子は必ず罪人らの手に渡され、十字架につけられ、そして三日目に復活することになっている。よみがえる、と仰せられたのではないか。と言われたのではないか。

ルカによる福音書24章7節

2026年4月例会

日時: **2026年4月15日(水)** 17:30~19:50

場所: 東陽町センター

司会: 小仁 恵子メン、 受付: 青木 方枝メン

開会点鐘 樋口 会長

ワイズソング、ワイズの信条唱和 全員

ゲスト、ビジター紹介 樋口 会長

聖句・お祈り・食事 西澤 紘一メン

担当主事新任あいさつ 熊沢 佳代 メン

関東東部部長訪問あいさつ 鈴木 雅博 メン

ニコニコひとこと 全員

卓話: 「再発見! 日本語ってどんな言語?」

卓話者: 仲山 淳子 氏 (にほんご学院 講師)

ハッピーバースデー 該当者なし

各種報告 樋口 会長 ほか

YMCA 報告 熊沢 担当主事

閉会点鐘 樋口 会長

【例会出席率】 在籍: 16名 3月出席率 8/13 62%

出席: 3月 (メン8名、メネット0名) 計8名

【ニコニコ】 ¥7,000

2026年4月例会 卓話のご案内

「再発見! 日本語ってどんな言語?」

卓話者: 仲山 淳子 様

このたび、東京グリーンクラブは、前年に引き続き、日本語教師の第一人者で、東京YMCAにほんご学園講師、仲山 淳子 様に卓話をいただきます。

ご担当の日本語ボランティア養成講座は毎回好評です。

「わたしたちが日常、何気なく使っている日本語をあらためて見つめなおすと、そこにはたくさんの楽しい驚きと気づきがあります」。



【25/26 年度会費振込のお願い】

振込口座は下記でお願いいたします。

みずほ銀行 深川支店 #446 (普通) 3064402
名義 トウキョウグリーンワイズメンズクラブ

◆2026年3月例会報告

日時：2026年3月18日(水) 17:30~19:40

場所：東京YMCA 東陽町センター

出席者：青木、柿沼、小仁、西澤、目黒、村杉、樋口、柳原各々、

ビジター：講師 山口 和彦 様(東京町田コスモス会長)

小原 史奈子様(たんぼぼクラブ)

▲ 概要

- ① 今回の「大新」のお弁当の量はやや少な目。例会終了後、柳原担当主事の歓送会をおこなうため。
- ② 西澤メンによる聖句では、四旬節(レント)にちなんだいろいろな習慣などを解説いただきました。
- ③ 山口 和彦 様による卓話は、いきなり本物のイワシの頭の脳みそを回覧し、脳のしくみを説明！身近な「認知症」をテーマに、みな熱心に聞き入りました。
- ④ 連絡事項詳細は書面配布し、説明を短くしました。

▲ 卓話のあらまし

卓題：「**こころと脳の健康を考える**」

卓話者：山口和彦 様(東京町田コスモス会長)【写真下】



① ヒトの脳のしくみ

- ヒトの脳の発生、神経回路網の話
- 神経細胞同士の間にはすきま(シナプス)があり神経伝達物質(化学物質)が通る等々

② 認知症の話

- 人間の記憶装置(海馬)では、場所(情景や風景)と体験が結びついて記憶される。
- アルツハイマー病の脳は、萎縮(神経細胞死)して脳血流が悪くなっている。萎縮を遅らせる薬はあるが薬価が高価である。

③ お金がかからない認知症予防

- 認知症には14のリスク要因があるとされている(厳密な統計学的分析による)

—知的環境不足、頭部外傷、運動不足、喫煙、過度(2合/日以上)アルコール摂取、高血圧、肥満、糖尿病、難聴、うつ病、社交性の不足、大気汚染、視力低下、高コレステロール

● 認知症予防のための食事

(厳密な統計分析ができないが・・・)

- 1) 抗酸化物質(野菜、果物)と不飽和脂肪酸
オメガ3:亜麻仁油(さじ1杯ヨーグルトに)
オリーブ油、青魚(EPA,DHA)
 - 2) 摂取カロリーを守る(食べ過ぎない)
(酸化ストレス低下:緑黄色野菜)
 - 3) 塩分を控える(高血圧予防)
 - 4) 間食、糖分を控える(糖尿病予防)
- ストレスと認知症との関係は解明できていない



④ 大脳皮質における無意識—共感、愛、平和

- ジル・ボルト・テイラーさんからのメッセージ
(「奇跡の脳」新潮文庫2012)より
著者(脳科学者)は37歳のときに左脳の脳出血により、左半球の機能(理路整然、分析、計算)を一時的に失った(その後、回復)。その時右半球の機能(共感的、受容的)だけが働き、平和な至福な感覚になった。

「右半球の深い内なる平和の回路を動かす、その時間が長ければ長いほど、より多くの安らぎが世界に投影され、地球がより平和になると信じています」(by Jill Bolte Taylor)

● 山口さんのメッセージ

- 1) 右半球の意識は言語化できない(無意識)ということで、注目されていませんが、人間性を考えるとき、本質的に重要だと思います。
- 2) 今後、思想、思考、宗教などを脳のはたらきの左右差から考えていくのも面白いと感じています。
- 3) 共感的、博愛的キャラクターは文明によってもたらされたのではなく、人類が地上に現れた時から供えられていたと考えられます。

- 4) 「こころ」の平安を持ち、ストレスを減らすことが「こころ」の座である脳の健康維持(認知症予防)にとっても重要だと思います。(村杉 記)



▲今後の卓話予定

① 5月例会

日時:5月20日(水)17:30~

場所:東京 YMCA 東陽町センタ

卓話者:宮地 正人 氏

卓題:「なぜ76歳になってもラテンダンス競技会に挑戦しつづけるか」

② 6月例会:6月17日(水)は、卓話はありません、1年間の反省会を行う予定です。(樋口 記)

▲各種連絡事項

① 4/18(土) 京都パレスクラブ55周年記念例会

出席予定者:青木、柿沼、小仁、村杉、樋口各メン

② 6/6(土) 第29回東日本区大会(石巻市)

出席予定者:青木、柿沼、小仁、村杉、樋口各メン

▲ ニコニコひとこと

◆ 柿沼敬喜メン:

- ・久しぶりに出席し楽しい時間を持ってました。
- ・配電盤サギに遭って、現在抗争中です。

◆ 西澤紘一メン:

- ・還付金サギに遭いそうになった。ATMが近くにないと言ったら電話切られた。年寄り気をつけよう。

◆ 小仁恵子メン:

- ・40年ほど前、シロアリ駆除サギに遭いそうになった。
- ・PCに「木馬」が入りこみ、電源が消せなくなった。(F11)+(Delete)で消せた。

◆ 小原史奈子メン

- ・たんぼぼクラブは、Liby解散し代わりに外国にルーツある子どものデアアウトプログラム(△)の活動を始めた。

◆ 柳原みずきメン:

- ・3年間あつという間で、お世話になりました。昭和のなつかしい空気がよかった。

◆ 村杉一榮メン:

- ・桜がもう少しという季節。4月京都パレス55周年例会や東日本区大会の準備で切符取ったり、高齢者には大変!

◆ 青木方枝メン:

- ・3月7日関東東部の集い、3月8日ピースウォーク参加、

◆ 山口和彦メン:(自己紹介)

- ・YMCAとのお付き合いは50年以上、ワイズ歴は2年です。

◆ 樋口順英メン:

- ・3月14日次期会長研修会報告。会の一部をAIにてまとめたものを参考までに配布。6月に議論しましょう。

▲ ハッピーバースデー:小原史奈子メン(たんぼぼ)

(樋口 記)

◆ 5月7日神田川船の会直前例会のお知らせ

神田川船の会参加関係者は、下記ご参集ください。

- 日時:5月7日(木)14:00~17:00
- 場所:千代田区立和泉橋区民館4階B室

(神田川船の会 実行委員会より)

◆ 「第30回ピースウォーク」に参加して

青木 方枝

3月8日、樋口メンと私の2名で、ひがしクラブ主催の「第30回ピースウォーク」に参加して参りました。

当日はお天気には恵まれたものの、あいにく風が強く少し肌寒い一日となりました。

道中にある3か所の慰霊碑では、皆でお線香をいただき、静かに祈りを捧げました。平和への願いを新たにす、大切なひとときとなりました。

私にとっては10年ぶりの参加でしたが、参加者の皆さんも高齢の方が多く、終始ゆったりとしたペースでのウォーキングでした。道端に咲くお花を観賞したり、川べりのモクレン並木を楽しんだり、楽しくおしゃべりをしたりと、無理なく自分のペースで歩を進めるうちに、気がつけばゴールの東陽町センターに到着していました。

センターでは、おにぎりとお肉汁を用意してくださっていました。冷えた身体にお出汁の温かさが染み渡り、お腹も心もホッと満たされるような、大満足のお昼時となりました。

13時から、開催30周年を記念しアイリッシュハーブによる「ピース・コンサート」が開催されました。耳馴染みのある名曲の数々に、時には一緒に歌を口ずさんだりと、会場全体が和やかな空気に包まれました。久しぶりの参加でしたが、歩く喜びと音楽の楽しさを再発見した一日でした。

企画・準備をしてくださったひがしクラブの皆様へ、心からの感謝とお疲れ様の気持ちをお伝えしたいと思います。

(青木 記)

◆ 今後の主なスケジュール

- 1) 4月 8日(水) 4月第二例会(Zoom) 15:00~
- 2) 4月15日(水) 4月第一例会(東陽町) 17:30~
- 3) 4月18日(土) 京都パレスクラブ55周年記念例会
- 4) 5月 7日(木) 神田川船の会直前例会(和泉橋)
- 5) 5月 9日(土) 第93回神田川船の会(予備:6/13)
- 6) 5月13日(水) 5月第二例会(Zoom) 15:00~
- 7) 5月20日(水) 5月第一例会(東陽町) 17:30~
- 8) 6月 4日(木) 田園調布学園 船上授業
- 9) 6月 6日(土) 第29回東日本区大会(石巻市)

(樋口 記)

1. 2月25日、いじめのない世界をめざす「YMCAピンクシャツデー」が全国のYMCAで実施された。

東京YMCAでも、各学校、保育園、児童館、学童クラブをはじめ各拠点で、子どもたちや教職員がいじめ反対をアピールするピンクのシャツを着用した他、いじめについて考える様々な取り組みを行い、その様子をHPで紹介した。

2. 3月19日、一般社団法人ワイズメンズクラブ国際協会東日本区東新部主催・東京YMCA会員部共催で「認知症サポーター養成講座」が山手センターで開催され、会員、ワイズメン、職員など28名が参加した。

新宿区戸塚高齢者総合相談センター職員 2 名を講師に迎え、認知症の基礎知識や具体的な声かけや支援の仕方等について講習を受けた。

3. YMCAの創設者ジョージ・ウィリアムズの伝記『赤三角の父 ジョージ・ウィリアムズの生涯』が東京YMCA総合研究機構より発刊された。

1918年にケンブリッジ大学出版より刊行された原典を榊原正人理事が翻訳した。

中期計画「TOKYO YMCA VISION150」策定にあたり、改めてYMCAの原点を確認・共有したいとの思いから企画された。

4. 全国のYMCAでは新年度、下記の通り総主事が交替する。

・日本YMCA同盟

田口 努 総主事退任, 太田 直宏 総主事就任

・YMCAせとうち

太田 直宏 総主事退任, 白鳥 雅人 総主事就任

・ぐんまYMCA

村上 祐介 総主事退任, 池田 麻梨子 総主事就任

・在日本韓国YMCA

朱 宰亨 総主事退任, 劉 慶鍾 総主事就任



【写真上】小石川後樂園、大泉水そばのソメイヨシノ

5. 今後の主な行事予定

・「**早天祈禱会**」4月1日(山手センター／オンライン)
奨励:篠田真紀子氏(日本基督教団浅草教会牧師／東京YMCA評議員)

説教:古賀博牧師(評議員会会長／日本基督教団早稲田教会)

・「**東日本地区YMCA役員研修会**」4月25日(オンライン) 講師:田中哲氏(児童精神科医)

・「**第35回チャリティーゴルフ大会**」4月28日
PGM総成ゴルフクラブ

・「**第23回会員大会**」5月23日 山手センター
(クラブ担当主事 柳原)

◆クラブ担当主事交代のお知らせ

このたび2026年4月1日付で、当クラブ担当主事が、東京YMCA会員部所属、熊沢佳代(くまざわかよ)さんに交代することになりました。

熊沢さんは、チャリティーラン、チャリティーゴルフ事務局、能登地震災害支援など幅広く、全力で多大な貢献をされています。また在京ワイズクラブ活動のパイプ役としても日頃お世話になっています。

これからも我々高齢者の不得意分野である、IT技術や力仕事でも、持ち前の明るさとバイタリティーでもって、わがクラブで楽しくご活動されることを期待いたします。

よろしくお願ひいたします。(樋口 記)

◆ご挨拶 新担当主事、熊沢佳代さん【写真下】

東京YMCAとの出会いは、高校卒業後、東京YMCA社会体育専門学校へ入学したことから始まりました。

2年間の学生生活では、水泳やキャンプのリーダー活動に専念。

学生時代から含めるとYMCAとの付き合いは今年で38年目を迎えます。(大体の年齢をお察しください！)

こうして月日を重ねながらYMCAでたくさんの事柄に携わってきましたが、新しい取り組みとして、グリーンクラブのお仲間に加えていただけることを光栄に思い、こうした新しい出会いに恵まれることに感謝いたします。

メンバーの皆様との時間を楽しみにさせていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

熊沢佳代(くまざわかよ)東京YMCA 会員部

