



2025-2026 年度主題

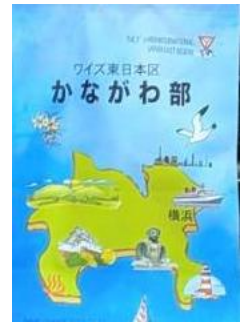
国際会長 エドワード・オン (シンガポール) Faith Lave Action
「信念、愛、行動」

アジア太平洋地域会長 田上 正(熊本むさし) Act now with fait 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」



鶴見中央地域ケアプラザデイサービス の取り組み

横浜つるみワイズメンズクラブ 担当主事 松尾 直



4月から、「横浜つるみワイズメンズクラブ」の担当主事になりました。
よろしくお願いいたします。

鶴見中央地域ケアプラザデイサービスでは皆で楽しむための様々な運動やレクリエーションを実施しています。以下いくつかの取り組みをご紹介します。

★ 音楽リトミック ★

月曜日、水曜日 音楽や歌に合わせて、スカーフや棒などを使い身体を動かしたり、数を数えながら手拍子や足踏みするなど、「心と体と脳」の刺激を促します。
皆様毎回参加を楽しみにしています！



★ 機能訓練 ★

身体状況に合わせて歩行訓練、マシントレーニング、を使った機能訓練を実施しています。

レッグプレス

座ったままの状態
で脚力を使い、スクワットの要領で正面の板を押し出すように負荷をかけ、両足の曲げ伸ばし運動を実施します。これにより下肢筋力の低下を防ぎます。



エアロバイク

座ったままの状態
で自転車のペダルを漕いで脚力を使い、足首を動かす運動や、太ももの筋肉に負荷をかける運動を実施し、これにより下肢筋力の低下や運動不足を解消し、介護予防を促進することに繋がっていきます。



ご参考までに以上デイサービスの取り組みのご紹介でした！

2025-26年度 かながわ部 横浜つるみワイズメンズクラブ 4月例会

日時；4月9日(木) 16時～18時

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：久米康子、駒井恵美子、小崎侑里子、後藤美紀、中村純子、野辺良一
松井美津子、松尾担当主事、村中孝子、横山裕二、吉本正子(敬称略)

欠席者：久保勝昭、渡邊光枝

ビジター：兵藤かながわ部長(鎌倉クラブ)

プログラム

「司会進行」	松井美津子副会長	ピアノ：吉本正子
「開会点鐘」		
「ワイズソング・ワイズの信条」		全 員
「ゲスト/ビジター紹介」		松井副会長
「兵藤部長ご挨拶」		かながわ部 兵藤 芳朗部長
「卓話 鎌倉の日本遺産」		兵藤 芳朗(鎌倉クラブ)
「報告」		松井副会長

1. 3月28日 第2例会 10時～12時 会場：鶴見中央地域ケアプラザ ボランティアルーム
出席：久保勝昭、久米康子、後藤美紀、中村純子、松井美津子、村中孝子、吉本正子(敬称略)
- イ. 北Y「うたごえ広場」毎月第2、第3金曜日に実施。日程表配布。
- ロ. 東本郷ケアプラザ「うたごえ広場」※7月から曜日及び時間帯の変更したい希望があれば相談にのる。
隔月実施 2026年5月は、第2日曜日 時間：PM2時～4時〇特に変更の希望は無いが、
時間帯は早めの方が良い。交通費は4000円に値上げしてくれた。
- ハ. 鶴見中央地域ケアプラザ「うたごえ広場」隔月実施
※4月より参加費¥200円徴収 4月は例会日9日に実施 PM1時30分～3時30分
- ニ. 横浜 YMCA チャリティーラン10月17日(土) つるみクラブはオンライン大会に参加する。
- ホ. 鶴見中央地域ケアプラザまつり：今期もボランティアとして参加予定。
- ヘ. 生麦地域ケアプラザまつり：ボランティアとして参加予定。
- ト. 北Yまつり：ボランティアとして参加。
- チ. 鶴見川沿い清掃：ボランティアとして参加。
- リ. チョコット助け隊：中村さんの意見：男性1人、女性3人になってしまったので助成できる人がいたら参加してほしい。
- ヌ. ブリテン：出来るだけ多くの人に書いてもらいたい。役割分担はできないか？
- ル. 12回の例会のうち何回かインパクトのある例会を持ちたい。皆さんからのアイデアをだしてもらおう。
例：12月のクリスマス例会のようにケーキを食べることで雰囲気を出す。卓話を何回か実施する。
- オ. 第29回東日本区大会・石巻：久保、後藤、中村が参加。6月5、6、7日

「YMCA 報告」 松尾担当主事ご挨拶

1. ちょこっと助け隊
2. 横浜中央 YMCA 行事

「連絡事項」

1. つるみワイズメンズクラブ5月例会 5月13日(木) 会場：鶴見中央地域ケアプラザ・多目的ホール

「閉会点鐘」 松井副会長



2026.4.9 つるみクラブ例会

(2026年4月 データ)

在籍会員	例会出席者数		出席率
13名	メンバー	11名	85%
	ビジター	1名	
	合計	12名	



豊岡小学校下校見守り活動

月に1度、下校時に、豊岡小学校周辺や各町内で危険があると判断された場所に立って見守り活動が実施されております。町内会ボランティアの方と一緒にケアプラザスタッフも応援に向かいました



小学校の前の横断歩道は多くの車が通行します。町内会の方と分担して各方面へ帰る生徒さんの見守りをします。横断歩道を渡る生徒さんに「さようなら」と声をかけると、元気な声で「さようなら！！」とあいさつが返ってきます。

登下校時の生徒さんを地域全体で見守ることにより子どもの安全を確保し、子どもたちが安全で安心して健やかに育まれる地域社会を作り出せると良いなと思いました。

(鶴見中央地域ケアプラザ 横山)



“お話になりました”

“石川担当主事ありがとう”



横浜つるみワイズメンズクラブ 会長 久保 勝昭

2026年3月3日(火)恒例のY-Y's協議会が中央YMCAでPM7時から行われた。プログラムもスムーズに進み各クラブの報告に入った。つるみクラブの番になった。

2月12日(木)の例会報告と共に2名の新入会員の入会があり、ゲスト9名、メンバーも13名(新入会員含む)と総勢22名で盛大に行われた事を報告した。

新入会員は、いずれも女性である。「私の発言」**“担当主事が良い男性だと美しい女性会員が入会して来る”** **担当主事、有難うございました**と報告したのも束の間、佐竹総主事から

「つるみクラの担当が4月から代わる」ことが発表された。私も、前々からよく知っている松尾直さんである。石川さんの次の務め場所は、「ライフサポートセンター」と直ぐ、そばであると聞いて安心した。それにしても短い時間ではありましたが、クラブの為によく働いてくれました。**ありがとう！！**

良い男性が去り、また良い男性が担当主事になりました。

また、新入会員が2名増えるでしょう。

ツルのひとこと

⑩ ＊意見の投稿に思う

2011/03/11 は東日本大震災の大災害発生日でテレビも新聞もその種類の報道が沢山されていた。その中で気になった情報があった。私見ですが少し怒りを感じた。

それはいわき市内の中学校で卒業式が行われた報道だった。式典の後、卒業祝いに生徒達にお赤飯が出されることになっていた。

しかしその事にクレームがあったそうだ。「こんな日にお祝いのお赤飯はおかしい、出すべきでない」どのくらいの人の声が集まったかはわからないがクレームが来たそうでそのため急遽とりやめたそうだ。そして2100人分を廃棄処分された。食に困っている人が子供達をはじめ国内にも世界中にも沢山いるのに廃棄処分とは？それにお米を作る農家の人やお赤飯を一生懸命作った人はどういう気持ちになるのか、それにこの日に生まれた人をはじめ結婚記念日の人もあるその方達は一生お祝いをしてはいけないのか、そういうことも行政も片方の意見に片寄らず解決策を見いだす判断して欲しかった。

あまりに極端でいやな気分になる

(野辺 良一 記)

ワイズ大人の社会見学

JAL 整備工場見学

日 時：2026/4/20(8月)14:45～16:55

会 場：羽田空港 新整備場

出席者：鎌倉クラブ（兵頭部長、池田、藤井）、横浜 C（齋藤） つづき C（鈴木）、つるみ C（中村）

元パイロットの池田司ワイズとともに、JAL 整備工場を見学してきました。
フライトを支えるスタッフの仕事やJALの歴史展示などの見学。
スタッフによるガイドのもと格納庫も見学しました。

「羽田空港の新整備場の仕事内容」

- 空港機能の拡充や防災・減災対策に取り組むプロジェクトが進行中です。
これには、京急空港線の引上線やJR 東日本羽田空港アクセス線の整備が含まれます。
- 人工地盤の整備や旧整備場地区の再編整備が実施され、航空旅客の乗り継ぎ利便性が向上します。
- 滑走路等の耐震性の強化や防災・減災に向けた護岸等の整備も進められています。
- 新整備場駅は、東京モノレール羽田空港線の駅で、航空関連企業や団体の従業員のための駅として利用されています。
- 工場見学ツアーも行われており、整備士や運航乗務員の業務内容を学ぶことができます。



次々と飛び立つ飛行機にくぎ付け



格納庫



スチュワーデス ???