



THE Y'S MEN'S CLUB OF KANAZAWA-SAIGAWA

CHARTERED IN JUNE 12, 1993

AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF
Y'S MEN'S CLUBS

THE SERVICE CLUB OF THE YMCA

KANAZAWA YMCA : 44-1, SATOMICHO, KANAZAWA, JAPAN 920-0998

<http://sophiruka.sakura.ne.jp/saigaways/>

国際会長主題 「ともに、光の中を歩もう」 “Let Us Walk in the Light - Together”
アジア太平洋地域会長主題 「ワイズ運動を尊重しよう」 “Respect Y's Movement”
西日本区理事主題 「2022年に向けて“心身の健康づくりから、クラブの健康づくりへ”
“Healthy mind & healthy body make healthy club”

中部部長主題 「愛し合い、助け合い、心はいつも青春」

金沢犀川クラブ会長主題 「ワイズの輪を広げよう！」

会長：北 肇夫、副会長・会計：澤瀬 諭、書記・直前会長：平口哲夫

今月の聖句 さて、エルサレムには天下のあらゆる国から帰って来た、信心深いユダヤ人が住んでいたが、この物音に大勢の人が集まってきた。そして、だれもかれも、自分の故郷の言葉で使徒たちが話しているのを聞いて、あっけにとられてしまった。 新共同訳聖書 使徒言行録2章5節-6節

2018年4月強調月間

YMCA サービス ASF

YMCA と共に互いの立場と責務を理解し“明日のリーダーを今日育てる”若者（ユース）の為のワイズであろう！ 山川新一 Yサ・ユース事業主任（大京都めいぶるクラブ）

☆☆☆ 4月第一例会案内☆☆☆

金沢 YMCA 主催「たけのこ掘り体験」に参加

日時：4月30日(月・振休)10:00～14:00

会場：北陸学院三小牛キャンパス

会費：2,000円

準備：澤瀬ワイズ

プログラム

司会：平口ワイズ

開会・点鐘：北会長

ワイズソング：一同

今月の聖句：司会者

ゲスト紹介：司会者

今月のハッピーバスデイ：北会長

平口(4日)

食前の感謝：竹中ワイズ

—— 会食 ——

事業委員会報告：各委員長

ニコニコタイム：澤瀬ワイズ

閉会点鐘：北会長

*実際のプログラムは金沢 YMCA の企画に従う。

*例会に使用済み切手、アルミ缶、ワス用布製品をご持参下さい。

《 金沢 YMCA のホームページ 》

<http://sophiruka.sakura.ne.jp/kanazawaymca/>

☆☆☆ 3月例会報告☆☆☆

【第一例会】3月8日(木)19:00～21:00、ホテル金沢、卓話「睡眠～ぐっすり眠って、すっきり目覚めのために～」中島素子氏(金沢医大看護学部教授)、参加者/山内ミル(中部部長)・西 信之(中部書記)・伊藤仁信(中部会計)・数澤輝夫(中部事務局長)・幸正一誠(金沢クラブ会長)・澁谷洋太郎(金沢クラブ副会長)・山本浩一郎(金沢クラブ)・片岡 衡(ゲスト)、北・北メネット・澤瀬・竹中・平口、以上14名。【第二例会】3月22日(木)19:00～21:00、竹中チャペル、北・澤瀬・竹中・平口・三谷。

5月第一例会 5月10日(木)19:00～21:00、ホテル金沢「風月」、卓話「旅するギタリスト～土地の音を奏でる～」垣田 堂氏(ギタリスト)。第21回西日本区大会 6月9日(土)～10日(日)、ANAクラウンプラザホテル神戸。

今月の聖句について 使徒言行録2章1節-42節に記されたペンテコステ(聖霊降臨、五旬祭)の出来事の一部。ユダヤ教では過越祭の50日後に行われる祭を五旬祭と呼び、もとは春の収穫祭であった。キリスト教諸派の多くは聖霊降臨を教会成立の日として理解している。五旬祭の日が集まった120人ほどの信徒たちが「聖霊に満たされ、“霊”が語らせるままに、ほかの国々の言葉で話し出した。」(4節)。多言語会話できる人たちが同時・逐次通訳したのであろう(平口)。

5月の当番 準備/竹中、司会/澤瀬

当クラブ	3月出席者	3月出席率(正会員)	BFポイント	ニコニコタイム
正会員 4名	正会員 4名	4÷4×100	前月繰越切手 3,681g	前月累計 15,590円
広義会員 0名	功勞会員 0名		3月分切手 32g	3月 11,200円
功勞会員 1名	メネット 1名	メーキャップ 0名	今年度累計	
	ビジター 7名		切手 3,713g	
	ゲスト 2名		現金 0円	
合計 5名	14名	100%		今期累計 26,790円

“TO ACKNOWLEDGE THE DUTY THAT ACCOMPANIES EVERY RIGHT”

◆ 3月第一例会報告 ◆

～中部部長公式クラブ訪問特別例会～

竹中 丈晴

3月第一例会は、同月8日、ホテル金沢4F「風月」で中部部長公式クラブ訪問特別例会を兼ねて、山内ミハル中部部長をはじめとする金沢クラブのワイズ7名のご臨席のもと、金沢医科大学看護学部教授の中島素子氏による卓話「睡眠～ぐっすり眠って、すっきり目覚めのために～」を拝聴した。

中島氏は、人間は80歳までに204,400時間の睡眠つまり23年間は寝ており、昨今の男女は40年前と比べ1日20～30分程睡眠が減っていると指摘された。眠りの仕組みにはレム睡眠という浅い眠りと、ノンレム睡眠という深い眠りがあり、人は90分ごとにレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返している。ぐっすり眠ってすっきり目覚めのための快眠工夫には、昼食後の15分から30分くらいの短いお昼寝と、夕方軽い運動が有効だといわれ、全員で深呼吸、お辞儀バンザイなどのふくふく体操を実施した。

私たち高齢者にとってぐっすり眠るということがなかなかできなくなっており、今回の卓話はまさに的を得た内容であった。

なお、ハッピーハースデーの該当者は北会長と中島氏であることから、北会長へは澤瀬副会長から、中島氏には北会長からプレゼントが渡された。



(閉会点鐘後に撮った集合写真)

◆名古屋クラブ70周年記念例会 参加記◆

北 肇夫

3月4日(日)早朝、金沢クラブの伊藤ワイズ(中部会計)・澁谷ワイズ(副会長)と筆者は、山内ワイズ(中部部長)宅で合流し、好天に恵まれた北陸自動車道・名神高速道路・名古屋都市高速道路を経由して記念例会に参加。式典会場は、名古屋城に近い“アイリス愛知”で、官庁街に隣接する交通至便の立地にあった。

記念例会の参加者は多彩で、岩本 現理事、大野次期理事、遠藤 直前理事をはじめとする130余名の方々であり、日ごろの交流の深さと歴史を感じた。

記念式典と記念事業披露のあとの“パフォーマンスショー&トークライブ”では、「闘病中の子ども達に笑顔を届ける活動」を行なっている“クラウン(道化師)”大棟耕介氏が場内を笑顔いっぱいしてくれた。祝会では、顔見知りの多いなか、交流を重ねることができた。

当クラブでは次年度にチャーター25周年を迎えるので、

会員の皆さんと協力して背丈に応じた企画を実現してゆきたい。

◆次期会長・主査研修会に参加して◆

次期会長 北 肇夫

次期会長・主査(任期2018年7月～2019年6月)研修会が3月10日(土)～11日(日)に大阪コロナホテルで開催された。会場はJR新大阪駅から徒歩5分のところに位置し、交通の便に恵まれている。

研修会で特に好印象や感銘を受けたのは、以下の三つ。①牧野篤文ワイズ(京都トップス)の研修講話「クラブ会長の責務」。クラブメンバーの「満足度」の問いかけに考えさせられた。②夕食時のイベント。大野 勉理事のギター演奏と川上孝司ワイズ(次期京都部長、京都パレス)のバンジョー演奏との息の合った競演は、親睦を大いに高揚。③船木順司LD委員長はじめ各委員のご奉仕により、スムーズな進行で充実した研修会となった。

当クラブでは、これまでもクラブ運営の具体的な課題として「会員増強活動」が挙げられ、クラブ活動の内容の質を高めてきた。しかし、会員増強の必要性は、何ものにも増して優先度は高いものの、結果がついてこないため、クラブメンバーにもあきらめ感が漂うように思う。それを打破する妙薬はないものの、これまで取り組んできた「クラブ活動の充実」に加え、YMCAとの協働で「対外活動の展開」をして認知度を高めていきたい。



(左端の荒川恭次ワイズ[次期名古屋グランドパス会長]提供、中央:柴田洋治郎ワイズ[次期中部部長・名古屋東海])

◆秋のカナダ旅行体験記(1)◆

平口 哲夫

2016年10月8日(土)～15日(土)、JTB団体観光旅行「ナイアガラ・メープル街道・カナタデイアロックをめぐる旅」に参加。JR金沢駅西口から貸切バスで関西空港まで行き、16:25発AC1952でバンクーバーへ。バンクーバー13:00発AC132でトロントへ。トロント発20:50の専用車で一路ナイアガラの滝へ。



ナイアガラフォールズに一泊して、翌朝からナイアガラの滝を観光。ものすごい滝の落下エネルギーも元をただせば太陽光に由来。無尽蔵の自然エネルギーを最大限活用すべきだと改めて思う。



(つづく)