



# 名古屋東海ワイズメンズクラブ

## 会長主題 「次代へ～次の世代につなぐ」

国際会長主題	「フェロシップとイパ外で次の100年へ」	Samuel Chacko (India)
アジア太平洋地域会長主題	「新しい時代とともに、エレガントに変化を」	Shen Chi Ming (Taiwan)
西日本区理事主題	「原点を知り将来に生かす」	田上 正 (熊本むさし)
中部部長主題	「明るく 清く 美しく～よき隣人として (befriending)～」	山内 ミハル (金沢)

名古屋東海クラブ標語 『限りなき熱情を奉仕に』

### ———今月の聖句———

神は、その独り子をお与えになったほどに、世を愛された。独り子を信じる者が一人も滅びないで、永遠の命を得るためである。 (ヨハネによる福音書 3章16節)

## 強調月間 Christian Emphasis・History

### 12月例会等ご案内

#### ◎12月第1例会【クリスマス祝会】

日程：12月11日（日）17：30～20：00

※受付開始は17：15からです。

会場：ラスースANN2F (いつもの例会会場)

担当：中江正典君・山村喜久君・橋爪良和君  
谷口みはる君

会費：大人(メンバー・ゲストとも) 7,000円

小学生以下(席が必要な子ども) 4,000円

※一人一つ以上プレゼントをお持ち下さい。

プログラム：第1部 礼拝

第2部 祝会 会食・親睦

出欠の連絡を今月中に中江君までお願いします

#### ◎12月第2例会

日程：12月15日（木）18：45～

会場：名古屋YMCA

#### ◎忘年会（第3例会）

日時：12月28日（水）18：00～

会場：すし酒場 ふた村

東区泉1-11-36 TEL052-265-8730

会費：5,000円

#### ◎クリスマスキャロル2022

日時：12月17日（土）17：00～17：30

会場：名古屋駅タワーズガーデン

#### ◎第46回クリスマスカードコンテスト

展示：12月19日（月）～25日（日）

会場：市民ギャラリー矢田

### 東海ワイズ五つの信条

- 一. 自分を愛するように隣人を愛そう
- 二. 青少年のためにYMCAにつくそう
- 三. 世界的視野を持って国際親善を図ろう
- 四. 義務を果たしてこそ 権利が生じることを悟ろう
- 五. 会合には出席第一 社会には奉仕第一を旨としよう

【出席率】 11月末一在籍者18名  
(内広義会員2名)

出席者 15名 (Make up2名 長谷川)

出席率 93.8%

### 【特別ファンド】

11月のニコボックス 11,000円

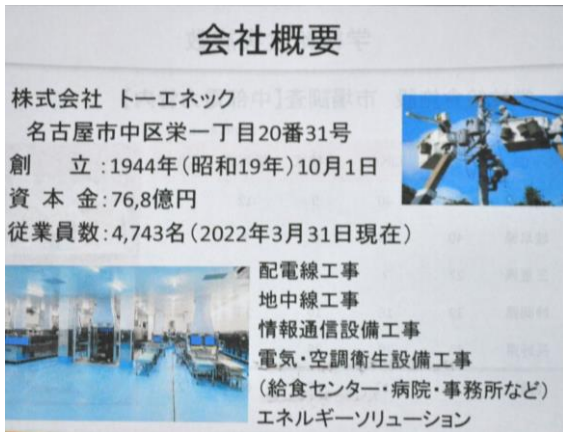
現在保有額 1,592,580円

# 11月第1例会報告

## 『学校給食について』

### ～学校給食の今昔と衛生管理の課題～

今回の講師は(株)トーエネック営業部課長の福嶋敏勝氏。トーエネックと云えば電柱周りの工事を直ぐに思いつぐが、どうして給食?と関わりが良く分からなかったが、電気・空調衛生設備としての給食センターと聞けば納得。

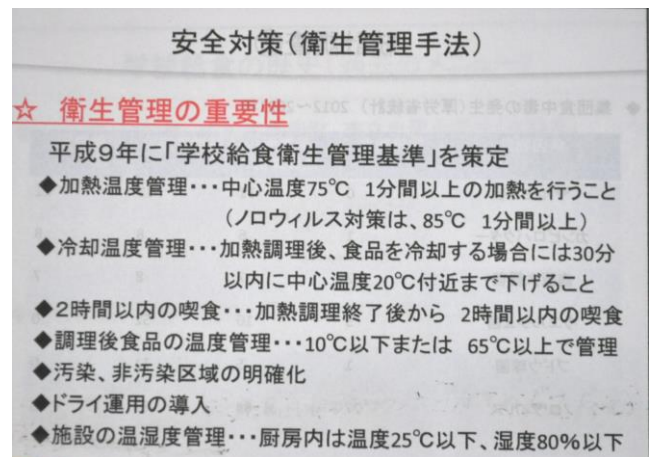


学校給食には自校式と給食センター式とがあり、それぞれのメリット・デメリットがあるが、愛知県では61市町村の内、給食センター方式を採っているのは40、自校式9、併用が12の市町村になっているとのこと。

学校給食の発祥は1889年山形県鶴岡町市立忠愛小学校(大督寺)で、お坊さんが、お経をあげ、各家を回り集めたもので提供した塩むすび、魚の干物、漬物が始まりと言われている。

給食の変遷も色々だが、私の世代にはクジラ肉と魚フライ、そして脱脂粉乳のまぜいミルクがなんとと言っても印象に強い。

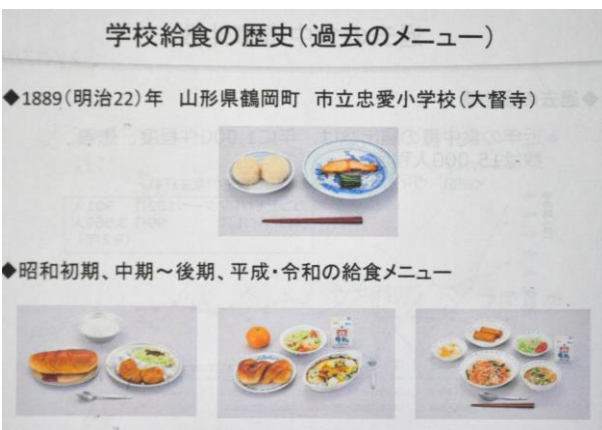
近年の食中毒は年に1,000件程度、患者数は15,000人程度に減っているが、学校給食の歴史の中でも大きな課題であったようだ。腸炎ビブリオ、O157、ノロウイルス何れもよく聞いた食中毒だがそれぞれに懸命に対応してきたが、平成9年に、「学校給食衛生管理基準」が策定され更に衛生管理がさらに強化された。その中身を見ると給食現場の努力と大変さが容易に想像できる。美味しく安全な給食への努力に感謝したい。



最後に「こども食堂」の話題が提供された。コロナ禍の前でさえ7人に1人が給食が命綱としている現実があること、愛知県ではこども食堂の充足率が全国平均を下回っていることを知らされた。給食の重要さを再認識させられ、給食センターの働きが少しでも拡充されることを期待したい。

(松本勝)

【出席者】浅野、太田、神谷、柴田、谷口、中江、橋爪、松本、真鍋、八木、山田、山村、鷺尾(ゲスト) 山本直子さん



## 11月第2例会報告

### 1. 今後の予定

クリスマスキャロル、第3回東西日本区交流会、中部評議会について会長より連絡があった。

### 2. 12月第1例会について

12月11日(日)ラ・スースANN2階にて17時30分より開催。会費を大人(メンバー・ゲストとも)7,000円、小学生以下(席を必要とする子ども)4,000円に変更した。その他当日の役割分担、経費等を協議した。

### 3. クリスマスキャロル(12/17)の会場設営・警備にあたるメンバーを募集。当日15時に会場(名古屋駅タワーズガーデン)に集合とした。

### 4. クリスマスカードコンテスト協賛金として3万円を支出することを承認し、会長より谷口担当主事に手渡した。

### 5. 次期中部部長のキャビネットについて協議し以下の通り承諾を得た。

- ・中部部会実行委員長：柴田君
- ・中部部会実行副委員長：鷺尾君
- ・中部書記：浅野君
- ・中部会計：太田君

なお、次年度中部部会日程は2023年9月23日(土・祝)になったことが松本君から報告された。

### 6. 忘年会(第3例会)について

コロナ第8派が気になるが、12月28日(水)18時から行うこととし、山田君に会場手配等をお願いすることとした。(松本勝)

【出席者】浅野、太田、木村、柴田、谷口、中江、橋爪、松本、山村、鷺尾

## 第29回 名古屋 YMCA チャリティーラン実施報告

谷口みはる

秋晴れのなか今年もチャリティーランが実施されました。WEEKラン・1dayラン合わせて100名近い個人ランナーに27チームが快走し、多く

の方のご支援・ご協力により3,148,914円の支援金をいただくことができました。

今年度はコースが大幅に変更されおり、ワイズメンズのみなさまには外周コースの案内という重要な役割を担っていただきました。皆様の働きにより、迷子になるランナーもおらず大きな怪我もなく無事に終えることができたこと心より感謝いたします。

また、スポンサーとして支援いただいた2チームは子ども達が最後まで元気に走りきることができました。中でもサポート体育の子ども達はリーダーや保護者の方と一緒に走り、仲間に無事にタスキを繋げることができた経験は、子ども達はもちろん保護者の方々にとっても大きな喜びとなりました。ご支援いただきありがとうございます。

次回は30回目の節目の大会となります。障がいのある子どもたちの支援の輪を広げていく大会になるように、引き続きご協力、ご支援をお願いいたします。



## 「大阪泉北クラブ40周年記念例会」

名古屋東海クラブの皆様、広義会員の鈴木一弘です。ご無沙汰しております。11月19日(土)、大阪YMCA会館2階ホールにて開催された表記会に、名古屋東海クラブメンバーとして出席を致しましたので、報告させていただきます。

1982年設立の当クラブには、通常例会にメイクアップ出席、所属される阪和部の「YYYフォ

ラム」で協力したこともあり、直接招待状をいただきました。また、当クラブが大阪南YMCAへの協力やユース育成に熱心なことから、名古屋東海クラブに似た雰囲気を持っていることに親近感を感じていました。



写真左側が河崎洋充クラブ会長、右側が正野正之阪和部長です。また会場写真からも分かるように、新型コロナ対策に留意しつつも、飲食を楽しみ、交歓を喜ぶワイズメンズクラブらしい楽しい会となりました。

中部からは、深谷聡次期西日本区理事、平野実郎メン、川口恵メン（名古屋）、荒川恭次メン（名古屋グランパス）、山内ミハル中部部長（金沢）、清水淳メン（とやま）が出席されました。これらの方々と再会・旧交を温めることができたことも、私にとっては大きな喜びでした。

ワイズソング「いざ立て」や「YMCAの歌」が奏でられる中、名古屋東海クラブのことが改めて想起されました。今後とも宜しくお願い申し上げます。



## 断煙・禁煙・それとも喫煙休憩中？

神谷正博

- ・私は煙草を吸いません。
- ・昔は吸っていましたが、今は吸いません。
- ・将来は吸いたくなるかもしれませんが、今は吸いません。
- ・前置きが長くてスイマセン。

煙草について最近思うことがあったので寄稿します。

吸わない者が煙草について語ると、アンチ的な発言と誤解されるかもしれないので躊躇しておりました。

しかし、吸ってる人の中にも禁煙したいとか、自分の体で気になることがあったりとか、そんな方がお見えかもしれないので、自分が煙草を吸ったりやめたりした経験を書くこととしました。



さて、やはりこの話題が入りやすいですが、煙草って高くなりましたね。40年前に170円だったマイルドセブンが、今は後継銘柄のメビウスが580円だそうです。自分がヘビースモーカーだった頃は一日2～3箱を灰にしていたので、今だと1日1、160円、年間423、400円ですか。吸っていない私の財布にこれだけのお金が残っていないのは何故か？恐らくゴルフ場か飲み屋さんで落としているのでしょう（笑）。

自分の煙草歴は次の通りです。

16歳から興味本位で吸い始め、37歳で禁煙をしました。また46歳の時から喫煙を再開しまし

たが、また51歳から禁煙して56歳になっています。

この煙草歴をご覧になった皆様の中には、こんなに断続的な禁煙をしていてまた吸い始めるのではないか？と思う方もお見えでしょう。そうです、自分が禁煙を続ける自信がないので、最近は喫煙休憩中と嘯っています。

昔からの付き合いがある人たちに「タバコ吸ってなかったっけ？」「どうやって止めたの？」と聞かれます。その質問に答えるつもりで本文を寄稿しています。



「どうやって止めたの？」この問い掛けへの答えとしては「止めたのではありません。将来も煙草を吸わない自信はありません。喫煙休憩中なので再喫煙者になる可能性は十分にありますが、今のところは吸いたい気持ちはありません。」その気持ちになった背景を今から書いていきます。吸いたくなくなったのは一つ気付いたことがあるからです。

煙草は多くの害を身体に与えるが、良いことなどは一つもないことを理解したのです。

煙草による身体への害が5つあります。

- ① 老ける
- ② 歯が黄ばみ、歯茎の血色が悪くなる
- ③ 口臭や体臭が臭い
- ④ 脳・循環器・呼吸器等の疾患リスク
- ⑤ 禁断症状というストレス増加

一方で、煙草による良いことと勘違いすることを三つ挙げます。

- ① 休憩に合わせて一服すると気持ちが落ち着く→禁断症状（不安感）が解消
- ② 食後の一服は美味い→食事の前に吸った時の味が本当の煙草の不味さ
- ③ 喫煙コーナーでの打ち合わせは仕事がかどる→禁断症状（焦燥感）が解消

禁断症状とは、ニコチン依存症患者が体内ニコチン濃度の低下によって、焦燥感・不安感が発生した状態とのことです。

私が46歳から再び煙草を吸い始めて51歳まで吸い続けました。5年間もまた吸い続けてしまったのは、この焦燥感・不安感を安易に解消するために煙草を利用したからです。

37歳から46歳まで禁煙できたので、やめようと思えばいつでもやめられるという甘い見通しが、5年間も吸い続けさせたのでした。ニコチン依存症というのは病気です。



アルコールや覚せい剤の依存症と同じ薬物依存ですが、これらより依存から抜け出すのは容易です。ニコチン依存症は3時間・3日・3週間・3ヶ月・3年と少しずつ身体がニコチン濃度の低下を受け入れるようになり、焦燥感・不安感が弱くなっていきます。でもゼロにならないのです。これが薬物依存の厄介なところです。

「煙草は不味い」と味わいながら最後の一本を吸い切ったところで、「煙草を金輪際吸わない！」と心に誓った1分後から、禁断症状との戦いです。ニコチンパッドやニコレット等は禁断症状を和ら

げるだけで何も治療になりません。

唯一の治療方法は、煙草は体に悪くて不味いものであることを自分に納得させることだけです。私の経験では、禁煙して最初の3時間は、1分ごとに煙草を吸った時の充足感が思い出されます。次に3日間は、通りがかりの人が吸っているのを見るのが辛くなります。次の3週間は少しずつ禁煙に自信が持てるようになります。3ヶ月目には煙草を思い出す頻度はとても減っています。正にニコチン濃度の低下を体が受け入れていくのを感じました。



煙草を吸っていた時の自分の焦燥感を思い出してみました。旅先で駅や空港に着いたら、最初に喫煙場所を探し、煙草を吸わない人たちを待たせてでも喫煙時間を確保する。喫煙場所がなかったら、人目につかない場所を探し煙草が吸えるか辺りを見回すが、後ろめたい気持ちが少しある。そんな喫煙生活をしていて、私は喫煙場所に鎖でつながれたような気分になっていました。就寝前にお酒が無くなっても不安になりませんが、煙草が切れたら台風の最中でもコンビニに買いに行っていました。

3年経ってニコチン依存度がとても低くなり、そんなことをしなくて済むようになったことが、とても嬉しい気持ちになったことを思い出します。煙草から解放されて自由になった気分です。煙草は有害で一利もありません。

しかし、毎日の通勤途中、駅の喫煙場所の横を通りますが、ニコチン依存症は死ぬまで治らないので、その喫煙場所で、吸っている人達の仲間に

入りたい気持ちが、今でも薄っすらと湧いてきます。そのたびに煙草は百害あって一利なし、もう二度と喫煙場所の鎖に繋がれたくない。と自分に言い聞かせています。

時折、心臓がキューっつと締め付けられるような痛みは無くなりました。冬の屋外でゼーゼーと肺が苦しくなることもなくなりました。咳やタンも出なくなりました。扁桃腺も腫れなくなりました。血圧も少し下がりました。白米を甘く感じるようになりました。

いつか煙草を断つ→断煙と言える自信はありませんが、喫煙休憩中を死ぬまで続けたいと願うばかりです。

#### 【参考図書】

アレン・カー著「禁煙セラピー」198版



#### 【今後の例会担当】 宜しくお願いします

1月：山田      2月：鷲尾      3月：長谷川  
4月：柴田      5月：太田      6月：真鍋

#### 【今後のブリテン寄稿】 待っています

1月：柴田      2月：谷口  
3月：中江      4月：長谷川      5月：真鍋  
6月：山村