

Nagoya GRAMPUS

名古屋 グランパス ワイズメンズ クラブ

NAGOYA YMCA5-2 KAMIMAEZU2 NAKAKU NAGOYA 460 JAPAN

国際会長標語 Enthusiasm Makes The Difference 「やる気が鍵だ」
 アジア会長標語 Build a Better World For The Next Millennium 「より良い世界を次の世代に」
 西日本区理事標語 A New Creation For The 21ST Century 「21世紀に向かって新しい創造を」
 中部部長標語 「地域と共に、広げようY・Yの輪」
 クラブ会長標語 「ともに情熱を持って 自分を磨こう」

2000年 4月号

< 今月の聖句 >

「イエスは町や村を残らず回って、会堂で教え、御国の福音を宣べ伝え、ありとあらゆる病気や患いを癒された。また、群衆が飼い主のいない羊のように弱り果て、打ちひしがれているのを見て、深く憐れまれた」

マタイによる福音書第9章：35節 - 36節

第一例会は遅刻のないよう遅れる場合は担当宛連絡をお願いします

2000年4月例会ご案内

第一例会

と き : 4月11日(火)
 と ころ : 名古屋YMCA
 時 間 : 19:00~

卓 話

「南米+イースター島旅行記」

坂野君の南米旅行報告です。スライドを用いて特にペルーの空中都市マチュピチュ遺跡とインカ帝国を中心に報告されます。

ドライバー & 講師 : 坂野君

第二例会

と き : 4月25日(火)
 と ころ : 名古屋YMCA
 「フィットネス」

もっと腹へこまそうぜ!

4月のプログラム

潮干狩り

と き : 4月16日(日)
 と ころ : 南知多
 時 間 : 別途報告

藤原岳ミニ登山

と き : 4月23日(日)
 と ころ : 藤原岳
 時 間 : 未定
 担 当 : 坂口君

タケノコ狩り

と き : ゴールデンウィーク
 と ころ : 三井邸
 担 当 : 吉田君
 詳細は別途報告

3 月 例 会	例 会 出 席 状 況				B Fポイント		クラブファンド(1月)	
	在 席 者	24名	第 1 例 会	名	当 月・切 手	-	ニコBOX ノート	
	例会出席者	名	第 2 例 会	名	当 月・現 金	-	感 謝 ファンド	
	当月出席率	%	部 会 他	名	累 計		累 計	

“TO ACKNOWLEDGE THE DUTY THAT ACCOMPANIES EVERY RIGHT”
 = 強い義務感を持つ。義務はすべての権利を伴う =

第一例会報告

3月の第一例会は「暮らしの中の運動と健康」というテーマで卓話を頂きました。

健康で長生きし自分のやりたい事をして人生を全うしたいと誰でもが願うことです。しかし、特に我々の世代には、生活習慣病が蔓延しており志半ばで天国に召される方が益々増加するものと思われまます。

自分だけはそうなりたくない！とお思いのあなた、今後どうしたら良いのでしょうか？

- 1：まず体力テストを受けて自分の現状を把握しましょう。
- 2：その上で運動メニューに従い持久力をつけるべく継続して運動しましょう。
- 3：運動の目安は週3回以上急ぎ足（6km/時）で30分～1時間行いましょう。
- 4：上記程度の強度を持った運動でないと心肺機能が向上しません。
- 5：最終目標6 mile jogging（約10km）に設定しましょう。

もちろん食事もあります。有酸素運動を継続的に行うことによって、基礎代謝を高め持久力・筋力をつけ、筋肉の中でしか消費されない脂肪を溶かして体脂肪率を下げる努力を続けましょう。以上をこれから実行していただければ、70歳でボケることはないでしょう。しかし、毎日ストレスと戦っているあなた。実行・継続は至難の業では？！そんなあなたには年2回4000mの高知に1週間ほどご案内致します。24時間寝ている間も運動状態で、全ての数値が改善しますよ。詳しくは高山研究所まで。その逆にダイビングは身体に悪い？？という訳で金をとるか命をとるか。選択はあなた次第。松原 誠

田中先生お元気で

お元気でね 田中先生 また会う日を楽しみにしています。

最後の最後まで東海教会をグランパスの宴会場にさせてくれた田中先生いや奥様、感謝の念に絶えません。もう皆で集まる溜まり場がなくなるのかと思うと残念でたまりません。

先生のグランパスへの初登場は自らの卓話でした。ダイアナ人マザーテレサの秘話は私にとって8年間の数ある卓話の中でも1、2を争う印象に残るものでした。その時期もっともポピュラーで聞き側の関心のある話題を次から次へと繰り出すその姿はさすがと思いました。名古屋にお越しの際はぜひゲストスピーカーになってください。

いつも残念に思っていたことは、日曜日の行事に出られなかったことです。あんなに長家が好きなのに土曜日の夜の宴会ですら欠席されました。

教会の行事に絶対穴をあけられないと言う使命を強く感じました。代わりがいる我々の仕事と違い、先生の話を楽しみにしている人たちの姿を感じました。

東京へ行ってもグランパスみたいなクラブはないと思います、でも先生だったら入られたクラブをグランパスなみに変えられると思いますよ。ご存知のように月々の行事は日時も内容も柔軟性に富んでいます、田中先生の都合で変えられますので名古屋に来る際には誰かに一方必ず願います、相変わらずととみで飲んでいるはずですから。

グランパスクラブ員の牧師観を一変させた田中先生、東京でもお元気でがんばってください。不信心な人々が多いグランパスのために、一人でも良い人を紹介してください。馬場寅太郎

春スキーは冬スキーだった

長野高速道豊科からチェーン規制。山田温泉に近付くにつれ路面は真っ白。フロントウィンドーに吹き付ける雪をウィンター仕様ワイパーが確実に視野を確保してくれる。除雪車が1台・2台とすれ違う。上は相当積もっているようだ。メーターパネルの外気温度計は-3度Cを示し、八滝は完全に凍り付いて青いつらら状態。今冬は半ば諦めかけていた雪上走行だが、以外な展開に熱く沸き上がってくるものを押さえつつ同乗者に不安を与えないようグリップ走行で愛車を進める。

これは春スキーの報告です。3月下旬は春ですよ。何で今頃雪降るのってな訳で、今シーズン最高のコンディションでした。雪はたっぷり、新雪滑りはできるはで、当初予定の「温泉でのんびり」はどこかへ吹き飛んで、みんなガンガン滑りまくりました。もちろん露天風呂タイムも持ちましたが外気温が低すぎて湯温も下がり、みんな肌を寄せ合う状態でしたが、さすが温泉。身体の芯からポカポカと疲れた筋肉をほぐしてくれました。温泉タマゴも美味しかった。スキーして温泉入って旨い物食って酒呑んでホントに楽しい2日間でした。もう2日も居れば積もり積もったストレスも解消できると思いましたが、そうもいかず後ろ髪を引かれる思いで帰路についた次第です。最高の環境を創ってくれたメンバーの日頃のおこないに感謝。荒川 恭次

会員近況

4月1日より吉田正君は名古屋YMCAから下記に転籍されました。

新所属&連絡先

名古屋柳城短期大学事務局

466-0034 名古屋市昭和区明月町2-54

052-841-2635 FAX 052-841-2697