



THE SERVICE CLUB OF THE YMCA
AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF YS
The Y's Men's Club of Kanazawa
CHARTERED JULY 9, 1947
c/o KANAZAWA YMCA 44-1-202 SATOMI-CHO KANAZAWA 920-0998

国際会長主題	「心新たに立ち上がろう」	“Once More We Stand”
アジア地域会長主題	「心新たに立ち上がろう」	“Once More We Stand”
西日本区理事主題	「飛翔たとうワイズスピリットを胸に」	”Forward with Y's men's spirit in our Hearts”
中部部長主題	「ワイズは フェイス to フェイス！」	
金沢クラブ会長主題	「ワイズの輪は 豊かな心で 広めよう」	

3月間強調 EF・JWF

2011

今月の聖句

わたしたちの主イエス・キリストご自身、ならびに、わたしたちを愛して、永遠の慰めと確かな希望とを恵みによって与えてくださる、わたしたちの父である神が、どうか、あなたがたの心を励まし、また強め、いつも善い働きをし、善い言葉を語る者としてくださるように。

テサロニケの信徒への手紙二 2章 16～17節

3月強調月間

個人や、家族や、クラブなどでの色々なハッピーニュース・ラッキーニュースを記念して、ワイズダム発展のために献金しましょう。

杉浦英アンド事業主任(奈良クラブ)

3月例会 プログラム

とき 2011年3月17日 (Thu.) 18:30～20:30

ところ 金沢ニューグランドホテル

司会 伊藤 仁信君

開会・点鐘

数澤 会長

主席題

司会者

ワイズ・ソング

一 同

今月の聖句

司会者

ハッピーハーバーステイ

数澤 会長

ゲスト紹介

山谷 澄君

食前の感謝

幸正一誠君

~~~~~会 食~~~~~

スピーチ

吉井 健一氏

「金沢の和菓子について」

委員会報告

各委員

ニコニコタイム

幸正一誠君

Y M C A の歌

一 同

閉会・点鐘

数澤 会長

### 2月 クラブ活動状況

#### 第1例会 (2月 17日 Thu.)

メンバ: 伊藤、影山、数澤、高口、幸正、澁谷、山内、山谷、山本 (9名)

メキヤップ: 草野 (1名)

出席率: 100 %

ネット: 伊藤、数澤、高口、澁谷、山内、山谷、山本 (7名)

ゲスト: 大友順治 (1名)

功労会員: なし

#### 第2例会 (2月 1日 Tue.)

メンバ: 伊藤、数澤、幸正、澁谷、山内 (5名)

ネット: 山内 (1名)

#### ニコニコタイム

12,000円

クラブアンド 累計 82,100円

#### B F ポイント

切手 1kg 累計 1kg

現金 15,000円 累計 15,000円

会長 数澤 輝夫 書記 幸正 一誠  
副会長 山内 健司 会計 高口 昇  
高口 昇 メット会長 山内ミハル  
直前会長 数澤 輝夫

第一例会: 毎月第三木曜日 18:30～20:30  
金沢ニューグランドホテル Tel(076)233-1311  
第二例会: 毎月 1日 18:30～20:00  
金沢ニューグランドホテル 2F (トレド)

## EMC懇談会

瀧谷洋太郎

2010～2011年度 EMC活動も、上半期を充実した内容で通過をして下半期のスタートとして良いタイミングで開催することが出来た。

下村明子主査は大活躍で、今回の懇談会に33名もの参加がありました。金沢からは瀧谷、伊藤の2名。犀川から北、澤瀬、三谷の3名合わせて5名が、心配していた雪もなく絶好のドライヴィ日和で、徳光から澤瀬車に乗り込み四日市へと向かいました。

関ヶ原から四日市へは行きに迷い帰りは良い良いなのですが、今回も途中で地元の人も走らないような道を走行して四日市の会場へ入りました。帰りはバッチリと関ヶ原へ一直線、なんで迷うのかわからない。部長になって四日市へは4回目ですが?方向音痴なのか良く判りません。もう一度挑戦してみますか。

お昼を何処で食べるか歩きましたが、四日市も商店街は土曜日なのにシャッター通りになってしまい、金沢と変わらないなあと思いました。みな大型商業施設にお客を取られて町の商店は閑古鳥のあります。

さて、懇談会は新山主任の肝いりで、クラブの現状(メンバー構成比率)を魚の姿にたとえてみると中部の各クラブはすっきりとした魚の姿にならないことが浮き彫りになりました。

絶対メンバー数が少ないためもあるのですが。さらにメンバーの年齢構成のバランスが重要である。などなど皆さんが認識されたことと思います。

メンバーが増えるとクラブはどうなるか。

- ・資金が増える。活発になる。体質が変わる。好循環になる。若返る。アイデアが豊になる。新しい人が新しい人を呼ぶ。等々。

逆にメンバーが減ると

- ・活気がなくなる。やる気がなくなる。資金がなくなる。心がなえる。余裕がなくなる。役員のなりてがない。アイデアがでない。人数が減ることで小さくまとまり結束力がよくなる。との意見もでしたが?

新入会員を獲得したクラブ

金沢クラブ、名古屋クラブ、名古屋プラザクラブ、そして大活躍の四日市クラブです。  
各クラブともに最重点にメンバー増強を挙げて取り組んでおりますが、まだ時間が必要があります。  
しかし、今期は「まだ」5ヶ月あるとの心強い言葉もあり、部長としてありがたく心強い。  
目標達成が期待できる EMC懇談会でありました。

## 【1月例会報告】

臨床心理士としてのスタートは、国立医王病院でした。昔は結核も多く、患者も多かったです。病院の空床対策として、筋ジストロフィーや重度心身障害児など、難病と言われる人々も受け入れました。

ある時、東京から18歳の患者が来て、「先生、一生のお願いだから抱っこして・・」と言ったが、当時、スタッフのカンファレンスで、患者には厳しさが必要であると話されていたので、「ダメだ!」と断りました。しばらくして今度は、「おんぶして・・」と言うので、それも断りました。そして母親に来てもらうことにして、母親が抱っこしてあげたところ、抱っこされて10分後に彼は息を引き取ったのです。それが忘れられない経験となりました。それをきっかけに今に至るまで、重度心身障害児との付き合いが続いています。今まで何人の自殺者を見てきました。

最近は小児病棟が100床に増え、筋ジストロフィー、不登校が増えています。

× × × × × ×

最近はだれでも、多かれ少なかれストレスの要因に囲まれており、解消できないと、場合によっては「うつ」の発病を招くこともあります。そのストレス解消のため、リラックス法の一つとして、腹式呼吸をすすめています。やってみましょう。



まず、みぞおちに両手をあて、鼻から「1、2、3、4、5、6、7、8」と大きく息を吸う。次に、口を丸くとがらせて、口から「1、2、・・・7、8」と息を吐きます。これを何回か繰り返します。上手くなれば、右肺だけ、左肺だけというように、片肺だけでの呼吸もできるようになります。

× × × × × ×

全員に実習してもらい、先生が採点してくださいました。最高95点から最低40点まで、評価に差が出て、全員大賑わい。昔の姿と変わらず、童心に帰って、各自しばらく腹式呼吸を楽しみました。

(文責 山内健司)



## 吉井 健一氏 プロフィール

昭和5年1月21日生まれ。

昭和23年森八菓子店に入社、菓子職人として19年勤務。退職して独立、今に至る。

## ~~~~~お知らせ~~~~~

### ☆EMC目標

1月例会で1名入会されました。あとは1名です。  
全員でアタック、目標達成を目指して頑張ろう！

### ☆平成23年用年賀ハガキ・年賀切手(くじ付)当選番号

4等(下2桁)が**69, 02**です。

3月例会に4等当たり切手シートをご持参ください。  
来期のCS献金にいたします。

### ☆中部広報・ホームページ懇談会

日 時 2011年2月12日(土)

会 場 割烹「むら井」金沢市香林坊2-12-15

参加者 濵谷、伊藤、幸正、数澤(4名)

### ☆中部EMC懇談会

日 時 2011年2月19日(土)

会 場 四日市市総合会館

参加者 濱谷、伊藤、(2名)

### ☆次期会長・主査研修会

日 時 2011年3月12日(土)～13日(日)

会 場 チサンホテル新大阪

参加者 幸正、伊藤、(2名)

## ~~~~~ × ネット報 ~~~~

## × ネット報

### 【2月例会報告】

2月例会は、恒例になりました「パン教室」でした。講師は森先生。今回は相当レベルの高いハニーレザンとまきいもをつくりました。時間の関係で、ニーディング、発酵、冷却など基本的な部分は先生がしてくださいってあり、主に成型が作業の中心でした。

2種とも、フランスパン専用粉が主原料で、ハニーレザンには2種のレーズンに蜂蜜をまぶし、アマニの種はローストして一晩水につけておくなど、手間のかかるものでした。まきいもも板状にしたバターと、やはり板状にしたサツマイモのペーストをロールケーキのように巻き、1.5cm幅にカットしてオーブンで焼く。

### ☆京都パレスクラブ40周年記念例会

日 時 2011年4月16日(土) 16:00 開会

会 場 京都ホテルオークラ

TEL075-211-5111

例会費 10,000円

申込締切 3月20日(日)まで

### ☆ワイスメンズクラブ国際協会第14回西日本区大会

日 時 2011年6月11日(土)～12日(日)

会 場 ウエスティン都ホテル京都

京都市国際交流会館

参加の準備を今からしましょう！

## ~~~~~ YMCA だより ~~~~

### ☆早天祈祷会

日 時 2011年4月1日(金) 6:00～7:00

場 所 金沢YMCA集会室

### ☆ゆきん子キャンプ(スキー)

日 時 2011年2月5日(土)

場 所 一里野温泉スキー場

参加者 10名(子ども6名、大人2名、リーダー2名)

## Happy Birthday

山谷 澄君 3月9日

数澤 淑子さん 3月4日

## 4月の担当

4月 ブリテン執筆：山内 健司君

山谷 明代さん

4月 卓話担当：伊藤 仁信君

## ~~~~~ 写真のようによても美味しいパンとなりました。~~~~~

参加者は伊藤、数澤、高口、濱谷、山本、山内の6人。

(山内ミハル 記)



## 長崎・雲仙への一族大移動？

昨年春、夫健司が娘宅の階段から転落、右鎖骨骨折で3ヶ月の入院となりました。彼にとって42歳の時の脳血栓から始まって、胃の全摘手術、腰椎圧迫骨折（自宅療養）、右大腿骨骨折について、今回は4度目の長期入院でした。そのため、両手に杖をつき、ゆっくりと歩き、階段は手すりにつかまらなければ昇り降りできない状態となりました。リハビリに励んではいるものの、年齢もあり、そう急速な回復は望めません。そこで、全員が休暇のとれる年末年始を利用して、息子一家（夫婦と子ども二人）と娘一家（夫婦と子ども3人）に付き合ってもらって、どこか暖かいところへ旅をしたいと考えました。思いついたのは9月。思い切ってハワイでも・・と、JTBや他旅行社に問い合わせたところ、すでに遅し。申し込み多数でキャンセル待ちでも望みなしとのこと。ハワイ旅行がしたければ、少なくともお盆前、希望通り日程・飛行機・ホテル等とりたければ、5月連休前に、と言われ驚いた。仕方なく、「では国内で・・」ということになり、長崎と雲仙を選びました。それでもすでにキャンセル待ちで、正式に決定が出たのは12月初めでした。どうにか「足」も「宿」も決まってホッとしていたら、出発を1週間後にひかえた12月21日、また夫健司が散歩にてて、道路で転んで右手首骨折。両手で杖をつくことができず、ほとんど歩行困難となりました。急遽車いすをレンタルして出かけることにしました。

12月30日、息子一家は羽田⇒長崎便で、娘一家と私たち夫婦は小松⇒福岡便で発ち、到着地の空港からはそれぞれ予約してあったレンタカーで、長崎ハウステンボスのホテル・アムステルダムで落ち合うことができました。ゆく年を惜しむカウントダウンに合わせてか、大規模なイルミネーションで飾りつけられたハウステンボスは、数年前、娘婿が留学のためオランダで半年間生活したことのある娘一家にとっては、ハウステンボスの雰囲気は懐かしかったようです。特に孫たちは楽しそうでした。夕食は広いレストランで、ファミリーで利用の宿泊客に合わせ、何十種類もの料理が並んだ豪華なバイキングでした。我々11人のために、テーブルが



準備され、ゆったりと心ゆくまでお酒と料理を楽しむことができました。2時間ほど経った頃でしょうか、突然ウェイトレスやウェイターが数名、火のともったローソクが何本か立ったケーキの皿を持って、われわれのテーブルに近づき、「お誕生日、おめでとうございます」と挨拶され、“Happy Birth Day to You～♪♪♪”と合唱が始まると、食事をしていた他の客たちも一斉に声を合せてくださり、レストラン中に歌声と拍手が響きました。実はこの日は娘の誕生日で、われわれだけでひそかに『おめでとう』と乾杯をしたのですが、それを誰かが気付いてくれていたようで、このサプライズとなったわけです。娘には、とっておきの誕

生日とな  
ったよう  
です。

翌日は  
大みそか、  
朝からハ  
ウステン  
ボスで過  
ごし、風  
車や展示  
を楽しみ、



オランダのチーズを買い求めて、長崎市街へと向かいました。

1月1日は長崎市街、オランダ坂、長崎活水女学院、大浦天主堂、グラバー邸を見学、2日は出島を回って、お土産を見、午後雲仙へ。久しぶりに家族水入らずで、ゆっくり温泉宿での一晩を楽しむことができました。二人の息子たちに助けられて、何年振りかで温泉にゆったりつかることができた夫は、大満足だったようです。

思いもかけず、車いすでの移動となった私たちですが、息子と娘婿の協力があって、本当に楽しい旅となりました。孫たちも車いすを押してくれました。また、周りの人々にもずいぶん助けられました。どこにいても、「お手伝いしましょうか？」と、声をかけてくださる方、黙ってドアを開けて待っていてくださる方・・不自由な身になってみて、初めて人々の親切が身にしみる思いでした。

私たち二人から、こんなに家族を増やしていただき、みんなで楽しい団欒の時を過ごすことができた幸いを心から神様に感謝した5日間でした。

ただ、長崎は30年振りの大雪となりました。

（山内ミハル 記）