



THE SERVICE CLUB OF THE YMCA
AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y' S MEN' S CLUB

The Y's Men's Club of Kanazawa

CHARTERED JULY 9, 1947

c/o KANAZAWA YMCA 44-1-202 SATOMI-CHO KANAZAWA 920-0998 JAPAN

国際会長主題	「全ての世界に出て行こう」 “Go Ye into All The World”
アジア地域会長主題	「未来を始めよう、今すぐに」 “Start Future Now”
西日本区理事主題	「志をもって例会に参加し、学びの機会をもちましょう。」 “Attend club meetings with a clear motive to make the most of them.”
中部部長主題	「長所を活かして生き生きと」
金沢クラブ会長主題	「多くのワイズと出会い、多くのワイズと握手を交わそう」

2014 5 月間強調 LT (leader - training)

今月の聖句 (担当 山内ミハルさん)

神を愛する者たち、つまり、ご計画に従って召された者たちには、万事が益となるように共に働くということ、わたしたちは知っています。

ローマの信徒への手紙 8 章 28 節

5 月強調月間

LT の機会をすべての会員で共有しましょう。自身の学びをメンバーとの親睦とクラブ活性化につなげましょう。

西日本区理事 高瀬稔彦 (岩国みなみクラブ)

5 月例会 プログラム

と き	2014 年 5 月 15 日 (Thu.) 18:30~20:30
と ころ	金沢ニューグランドホテル
会 費	¥3,000 (会員不要) ¥2,000 (メネット)
開 会 ・ 点 鐘	司 会 澁谷洋一郎君
主 題	幸正一誠会長
ワイズソング	司 会 者 一 同
今月の聖句	司 会 者 幸正一誠会長
ハッピー・バーステイ	数澤輝夫君
ゲスト紹介	山本達也君
食前の感謝スピーチ	‘異なるもの’との接し方 高島涼子氏
委員会報告	各 委 員
ニコニコタイム	西 信之君
Y M C A の 歌	一 同
閉 会 ・ 点 鐘	幸正一誠会長

4 月 クラブ活動状況

第 1 例会 (4 月 17 日 Thu.)

メ ン : 伊藤、数澤、幸正、澁谷、清水、西、山内、山本 (8 名)

出席率 : 100 %

メネット : 伊藤、数澤、澁谷、山本 (4 名)

ゲスト : 梁井氏、平口氏、澤瀬氏 (3 名)

第 2 例会 (4 月 1 日 Tue.)

メ ン : 伊藤、数澤、幸正、澁谷、山内 (5 名)

メネット : 数澤 (1 名)

ニコニコタイム

11,500 円

クラブファンド 累計 110,500 円

B F ポイント

切手 1.4 kg 累計 1.4 kg

現金 840 円 累計 12,040 円

会 長	幸正一誠	書 記	山内ミハル
副 会 長	澁谷洋太郎	会 計	伊藤仁信
前 会 長	数澤輝夫	メネット会長	数澤淑子

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)

高島涼子氏 プロフィール

1948年七尾市生まれ

京都大学大学院教育学研究科修士課程修了

元北陸学院短期大学教授 図書館学

認知症について考える(その二)

山内ミハル

先月号のブリテン、メネット欄で「認知症」について書かせていただきましたが、与えられた字数では足りず、「続きは次号で・・・」とお約束しました。金沢ワイズメンズクラブメンバーの平均年齢が、日本人の平均寿命に近づきつつある・・・というのは少しオーバーであるにしても、年々「若い」を感じざるを得なくなってきているのでは？と思う今日この頃です。そしてひとり、また一人と知人たちが天に召されていきます。私もそろそろ・・・という気がしますが、死ぬまで元気でいたいと思うのは誰しも同じこと。認知症や寝たきりになって、家族や周りの人々に多大な迷惑をかけながら生きていたくはない。「ぼけになりやすい人、なりにくい人」の著者、大友英一氏は「ぼけになりやすい人になるか、なりにくい人になるかは、努力により選択可能である」と言います。彼が提唱するボケ予防 10か条を紹介します。

(その1) 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を

通常 10g 以下の食塩摂取がよい。高血圧の人、蛋白尿を認める人は 6g 以下にすること。味噌汁はうすあじにして具を多く。塩分の多い焼き魚、煮物、漬物、佃煮など食べ過ぎないこと。食事中的コレステロールはできるだけ少なくし、脂肪は 1 日 20～30g まで。糖質も制限すること。総カロリーは 1,500～1,800 カロリーが一応の目安。高齢者も老化に打ち勝つ活動力を維持するために良質のたんぱく質は多く、植物繊維、ビタミン、ミネラルの摂取にも心掛けること。

(その2) 適度に運動を行い、足腰を丈夫に

日常生活動作の障害と知的機能の低下との間には密接な関係がみられる。歩くこと、全身運動をすること、手をよく使うこと。料理を作る、日記をつける、楽器を奏でる、絵をかくなどは手を使うとともに頭を多面的に使うことになり効果的。

(その3) 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を

生まれてから 500kg のアルコールを飲んだ場合、脳機能異常を起こし、アルコール性痴呆になることが多い。日本酒 1 日 3 合(ビール大ビン 2.5 本)以上の人では 3 合以下の人に比べ、有意に脳血管性痴呆になりや

すい。喫煙は心筋梗塞の危険因子とされている。酒やタバコによるぼけは一朝一夕におこるものではないから、若いうちから節制を。

(その4) 生活習慣病(高血圧、肥満等)の予防・早期発見・治療を

動脈硬化は、生活の習慣に基づく生活習慣病といえる。生活上のちょっとした心がけをするかしないかにより後に大きな影響をもたらす。若い時から良い習慣をつけておくこと。きちんと検診を受け病気を早くみつけること。肥満、高血圧は生活習慣病の代表的なもの。カロリーの摂りすぎ、運動不足に気をつけよう。

(その5) 転倒に気をつけよう・頭の打撲はぼけ招く

転倒により頭部に外傷を負わないよう気をつけること。拳闘家痴呆という言葉もある。転倒を避けるべく運動をし、身軽に体を動かせるようにしておくこと。

(その6) 興味と好奇心を持つように

趣味やボランティア活動、あるいは社会参加をもっていることは脳の活性化につながり、ぼけの予防に大切な役割を果たす。

(その7) 考えをまとめて表現する習慣を

頭を使い、脳の神経細胞を刺激し活性を与えておくこと。短歌や俳句、将棋や碁。日記を書く、知人友人に手紙を書くなど。

(その8) 細やかな気配りをしたよい付き合いを

生きがい、コミュニケーションは好ましい人間性を育み、自由に知的能力を発揮できてぼけに対抗する健全な精神生活が維持できる。

(その9) いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに

生き生きした態度や表情は魅力的。おしゃれ心、身だしなみ、ユーモアの心を忘れずに。

(その10) くよくよしないで明るい気分で生活を

明るい気持ちで過ごすことに努めて、心の健康を高めること。

【2014年4月例会報告】4月例会は、平口中部部長の公式訪問がありました。澤瀬金沢犀川クラブ会長と共に参加された部長は、これが中部各クラブ訪問の最後であること、各クラブを回っての感想を一言述べられました。4月のスピーカーは梁井宏氏。テーマは“日本人の酒の飲み方”について(概要)

鎌倉時代から熟成古酒(3年熟成させたもの)があった。江戸時代になるとさらに多く、3年から10年の熟成古酒が出回った。当時の川柳に、

三年酒 下戸の苦しむ 口当たり

と詠まれた。口当たりがいいので、下戸でも思わず飲

んでしまい、後で苦しむという。



しかし、明治になって古酒はなくなった。明治政府の税制で、酒造税が国の大きな収入源であった。国家収入の約4割を酒蔵税がしめた。当時は、酒を造った時点で税が決まり、先に納税をする。そして作った量をごまかさないように、たびたび検査があった。長く置けば置くほど、酒造メーカーの収入は減ることになることから、長く置く習慣がなくなってしまった。戦後30年代後半になって、熟成古酒が復活し始めた。古酒と普通の酒の違いは色にある。酒は本来、色がついているものだが、活性炭で色を抜いて、透明にしているのが、普通の酒。それに比べて、熟成させると、年月によって、黄金色、琥珀色、そして“血のごとく”と詠われるように醬油のような色になるのが古酒。酒の幅が広がる。吟醸酒は搾りたてがおいしいが、単純なものは飽きられる。ワインは熟成が当たり前。

今日お話ししたいことは、織田信長の時代、宣教師が多く渡来したが、その宣教師たちが日本人たちの酒の飲み方について驚き、その特異な飲み方について本国に報告書を送っている。

- ①葬儀の時、喪主は泣いているが、その他のものは酒を飲み、唄ったり踊ったりしていること。
- ②酔うことを無礼なこととは思わず、飲みっぷりの良さを誇りとし、無理に酒を勧める、口をつけた盃で相手に飲ませる、酒を飲むために酒の肴をつくる、墮落したもの(芸者・太鼓持ち)を席に呼ぶなどしていること。(日本教会史による)

その違いは、水田の稲作(日本)と畑・牧場(ヨーロッパ)の違いによる。水田は水源を確保し、共同で農作業をしなければならない。その為祭りをし、神と人、人と人の関係を強めるため酒を造り、造った酒を全部飲みきる、すなわち酔っぱらって繋がりを確認する。ヨーロッパ人が酒を飲む目的は水替わりで、酔うためではなく自分の責任で飲む。

宮廷貴族の間では酒を飲む場合、2部制になっていた。1部は穩の座といい、式三献と言われ肅々と飲む。2部は宴の座といい、無礼講であった。

③日本人は酒を温める。ヨーロッパ人の飲むブドウ酒はクエン酸、リンゴ酸が含まれ、冷やした方が美味であるが日本酒に含まれる乳酸は温めた方がおいしく、また悪酔いしないのでお燗をして飲むことが多い。

その他、ヨーロッパ人は片手で酒を飲むが、日本人は盃を、特に大杯は両手でささげ飲む。

また、日本には酔っ払いが多いが、アルコール依存症は少ないのに比べ、ヨーロッパ人は酔っ払いは少ないがアルコール依存症は多い。

文化の違い、体質の違いが日本人とヨーロッパ人の酒の飲み方の違いとして表れている。

(文責 山内ミハル)

~~~~~ お知らせ ~~~~~

☆滋賀蒲生野クラブとの合同例会について

今年は滋賀蒲生野クラブを訪問します。

月日：6月7日(土)～8日(日)

レンタカーで出かけます。集合時間、集合場所は参加者に後日お知らせします。

☆第17回西日本区大会

日時：2014年6月14日④・15日⑤

場所：シンフォニアいわくに

☆第17回東日本区大会

日時：2014年6月7日

場所：浅草公会堂・浅草ビューホテル

~~~~~ YMCAのお知らせ ~~~~~

☆早天祈祷会

日時：2014年6月1日(日) 6:00～

場所：金沢YMCA集会室

☆金沢市春のクリーンキャンペーン

日時：5月25日(日) 6:30～7:30

場所：金沢YMCA周辺

Happy Birthday

西 信之君 5月6日

幸正まり子さん 5月19日

6月の担当

ブリテン執筆： 幸正 一誠君

数澤 淑子さん

聖句担当： 山本 達也君

卓話担当： 幸正 一誠君

春のメネット会（食事会）

今春は県内各地とも、桜の開花宣言から満開まで晴れの日が続き、友達とあちこちと花見にでかけた。

この年になると「花よりダンゴ」より「ダンゴより花」を優先した毎日であった。健康で自分の足で桜見物の出来た事に感謝！金沢に住んで数十年、行った事のなかった高尾城址の桜はすばらしかった。県教育センターの駐車場に車を止め、そこから山の上を見上げるだけでもすばらしい眺めであった。「うわあ、キレイ！！」通りすがりの方から見晴らし台まで上がるともっと素敵だよ！！と教えられた。竹やぶを切り開いて丸太でつくられた急な階段を一段一段息を切らせながら登り切った。途中棄権状態になった同行した友人は後から登って来た男性から「これを付いて登るといい」と木の枝をもらい杖代わりに登る。

見晴らし台から眺める眼下市内が一望できて県庁をはじめとして日本海がうっすらと望めた。行きはよいよい帰りは怖い、ゆっくりと一段ごと足を踏みしめて下山(?)した。

今年の桜の集大成で心行くまで満喫した。

桜の話はこれぐらいにして、春のメネット会食事会は桜と同じぐらい良い食事会だった。

4月24日市内田上のイタリア料理の「アマレット」で開催。参加者はほとんど同時刻に「アマレット」駐車場に到着、伊藤メン・メネット、数沢メン・メネット、山本メン・メネット、幸正メン、西メン、澁谷メン・メネットの10名が揃う。



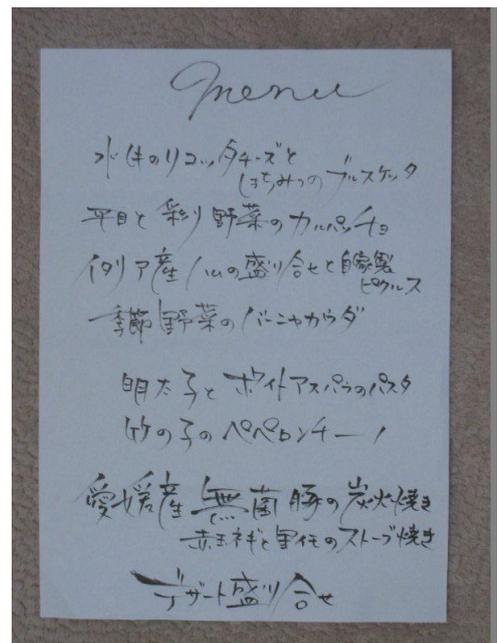
お店は20席ぐらいのこじんまりとした感じの良いイタリアン・レストラン。

お店には「あら！」と思わせることがあった。ドアを開けて入ってすぐの左の棚に木製の小さな飾り物が並べられており、近寄って見たら飼葉おけにイエスさまがスヤスヤと、また天使やクリスマス・ツリーが

並んでいる。聞くとドイツで購入されたそうだ。

好印象をもって中に入った。

数沢メネット会長のご挨拶があり、夫々が食前の祈りをして幸正会長の乾杯の発声で食事が始まった。このお店の特長は使われている食器はガラスの器で、デザインも素敵で、なかでもコーヒークップは気に入った。また料理はおいしくなかなかのものと堪能した。それに加えて今日のメニューをお聞きしたところ筆字でメニューを書いて頂いた。（写真）



メニュー

- * 水牛のリコッタチーズとはちみつのブルスケッタ
- * 平目と彩り野菜のカルパッチョ
- * イタリア産ハムの盛り合わせと自家製ピクルス
- * 季節野菜のバーニャカウダ
- * 明太子とホワイトアスパラの Pasta
- * 竹の子のペペロンチーノ
- * 愛媛産無菌豚の炭火焼 赤玉ネギと里イモのストーブ焼き
- * デザート盛り合わせ

このメニューを見て美味しくいただいたことを思い出して、またを期待したい。

ワイワイ・がやがやとあっという間の時間だった。ワイズがあつてのメネット、メネットがあつてのワイズ。これからも、もちつもたれつ元気で仲良く、楽しみながら活動が続けられるようにと願いながら家路についた。

(澁谷 節子 記)