



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 44-1-201 SATOMI-CHO KANAZAWA 920-0998 JAPAN

国際会長主題	「より良い明日のために今日を築く」 “Building today for a better tomorrow”
アジア地域会長主題	「アクション！」 “Action!”
西日本区理事主題	「風となれ、ひかりとなれ」
中部部長主題	「輪を広げ 明るく楽しく 元気よく YMCAとともに」
金沢クラブ会長主題	「愛し合い 助け合い 楽しい仲間づくり！ ～YMCAとEMC活動の充実を～」

2019 10 月間強調

B F / E F

今月の聖句 (西 信之君)

「神は私たちの避けどころ、私たちの砦。苦難のとき、必ずそこにいまして助けてくださる。」
 詩編 46 章 2 節

10 月強調月間

国際協会の一員であることを認識し、BF/EFの目的を理解した上で積極的に協力しましょう。
 前田香代子 国際・交流事業主任 (熊本ジェーンズ)

10 月例会 プログラム

と き 2019 年 10 月 17 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 (会員は無料) ¥2,000 円 (メット)
 司 会 朝倉みゆきさん
 開 会 ・ 点 鐘 山内ミハル会長
 主 題 司 会 者
 ワイズソング 一 同
 今月の聖句 西 信之君
 ハッピーバースデー 山内ミハル会長
 ゲスト紹介 幸正一誠君
 食前の感謝 西 信之君
 スピーチ 角 谷 亮 氏
 “日本が誇るだし文化を学ぼう”
 委員会報告 各 委 員
 ニコニコタイム 幸正一誠君
 YMCA の 歌 一 同
 閉 会 ・ 点 鐘 山内ミハル会長

9 月 クラブ活動状況

第1例会 (9月19日 Thu.)
 メ ン : 朝倉、伊藤、数澤、北、幸正、西、山内
 吉川 (8名)
 メキップ : なし (0名)
 出席率 100% 充足率 250%
 メネット : 朝倉、伊藤、数澤、北 (4名)
 ゲスト : 山本浩一郎氏、山本純美さん、福永将大氏
 秋田恵美子さん、皆森禮子さん、新早苗さん
 北村心宙君、川原涼介君 (8名)

第2例会 (9月2日 Mon.)
 メ ン : 朝倉、伊藤、数澤、北、幸正、山内 (6名)
 メネット : 朝倉、数澤 (2名)

ニコニコタイム 14,000円
クラブファン 累計 189,000円
BFポイント
 切手 0g 累計 2,210g
 現金 0円 累計 0円

会 長 山内ミハル 書 記 西 信之
 直前会長 幸正一誠 会 計 朝倉みゆき
 副会長 数澤輝夫 ネット会長 数澤淑子
 伊藤仁信 ネット会計 伊藤悦子

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)

米寿を迎えて

数澤 輝夫

去る8月下旬、私の米寿のお祝いに家族が軽井に集合して3日間をともに過ごしました。

私が生まれて8歳まで育った懐かしい軽井沢の昔を懐古しながら、息子が父親の生誕の地をナビ頼りに探してくれましたが、すっかり様変わりしていて昔の面影はなく、多分この辺だったのじゃないかと、思い出話を聴かせるに止まりました。しかしながら、米寿のこの歳まで健康で子供たちと旅ができたことを感謝したいと思います。

そこで最近読んだ下記の本に大変感銘を受け、この先も健康で過ごせるようにと、出来るだけ実行し、周りのひとたちにも本を薦めている次第です。

「人生100歳時代を迎えるにあたり、「フレイル」(虚弱)予防で健康長寿をめざそう！」

フレイルとは年をとるにつれて筋力、認知機能、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態をいいます。「虚弱」を意味する英語のフレイルティが語源で、2014年に日本老年医学会が提唱しました。フレイル予防は健康長寿のための最新メソッドであり、運動、栄養、社会参加を3つの柱としていますが、また、人とのつながりの大切さを強調しています。

厚生労働省の2017年の発表によれば、日本人の平均寿命は男性が約81歳、女性が約87歳で過去最高を更新中です。平均寿命とは、自立して元気に日常生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。平均寿命の伸びとともに健康長寿も伸びてはいますが、男性は約9年、女性は約12～13年も健康寿命のほうが短く、介護が必要な人も増えるでしょう。男性は約7割が70代の半ばから、女性は約9割が70代初めごろから、ゆるやかに自立度を失っていくともいわれています。「私たちはどのように弱っていくだろう」というテーマのもとに、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した大規模高齢者フレイル予防研究の結果、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動する」「社会とのつながりを持つ」この3つのことがバランスよく出来ていれば加齢に伴う体や心の衰え＝フレイルを予防でき、改善につながることがわかってきました。運動だけでなく、長く続けられる趣味や活動を持つことも予防になります。

「のぼそう健康長命！担おう！地域づくりを」は全国老人クラブ連合会のメインテーマですが、フレイル予防への取り組みを通して会員相互の健康づくり、生きがいづくりに寄与することを願っています。また、金沢市がめざす健康長寿のまちづくりに一翼を担ってゆきた

と思います。町会の「健朗会」でも勉強会をしています。私自身は食事時間を大切にしています。「先ずしっかり噛んで、しっかり食べる」ことです。私は妻の食べる時間の倍をかけて、感謝しながら美味しく頂いています。これも「フレイル」予防の一端だと思っています。各自がそれぞれに対処することが大切だと思います。参考文献「東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣」



軽井沢 神宮寺前にて

角谷 亮氏 プロフィール

1980年 1月27日生まれ

東京経済大学卒業

血液検査会社で営業経験を積み2005年すみげん入社。一般社団法人だしソムリエ Style 認定1級だしソムリエ。現在 新規事業として同店舗内にて「手打ちそば」を提供し、マスコミの取材も在り人気店となっている。

有限会社ふるりの味すみげん 専務取締役

中部部会・びわこ部会への参加記

北 肇夫

2019年9月7日(土)～9月8日(日)泊まりがけで、びわこ部会と中部部会に参加してきました。一日目、会員8名(朝倉君、伊藤君・メネット、数澤君・メネット、山内君、吉川君、北)は、山内車・北車の2台に分乗して北陸道、名神高速を経てびわこ部会の会場ホテルニューオウミに余裕をもって到着しました。

びわこ部会の出席者は、来賓に近江八幡市長、滋賀 YMCA 理事長、西日本区から理事はじめ多くの西日本区役員の方々、そして各クラブなど約190名の大勢の人たちが集いました。部会開会に先立ちオープニングアクトとして、書家・画家の稲垣尚毅氏が部会の大看板を即席で書き上げ、ステージを飾りました。その後、式典はバナーセレモニー・平和の灯火の入

場と続き、開会点鐘・歓迎の挨拶・来賓の祝辞などが粛々に行われました。

次いで、講演「近江商人 三方よし」は、上平千恵氏（東近江市近江商人博物館 学芸員）により、近江商人発祥の地で現代に至る逸話などが紹介されました。

続いてお楽しみの懇親会では、大変美味しい洋食をいただきながら交流を重ねたあと、最後を飾ったのは、恒例の参加者全員が会場に大きな輪を作り「琵琶湖周航の歌」を大合唱して、次回の「西日本区大会 by びわこ」での再会を誓いお開きとなりました。

夕方まで各々自由行動で過ごした後、JR近江八幡駅付近の居酒屋で、滋賀蒲生野クラブとDBCの富士宮クラブ・金沢クラブとの交流会がもたれ、楽しいひと時を持ちました。



二日目の朝食は、ホテル最上階のレストランで城下町・近江八幡の展望を楽しみながらバイキング料理を堪能しました。チェックアウト後、車2台に分乗して名神高速、名古屋都市高速を経て会場の名鉄ニューグランドホテル(名古屋市中村区)に到着。山内会長は中部評議会に出席、ほかの方々は受付開始までの間、JR名古屋駅地下街で軽い昼食をとりました。中部部会には、来賓に名古屋 YMCA 理事長、西日本区から理事はじめ多くの西日本区役員、そして各クラブなど100名弱の人たちが出席しました。部会のホストクラブである名古屋南山クラブは、会員数8名の小クラブであるので部会の運営には、親クラブの名古屋クラブがサポートしていました。

式典では、事前にバナーが掲揚され、開会点鐘・歓迎の挨拶・来賓の祝辞・参加者紹介・評議会報告などが行われました。今回、四日市と金沢犀川クラブのバナーが消え、とやまクラブのバナーが加わっていました。「この長寿社会に音楽療法ができること」と題して、近藤真由氏(東海大学 教養学部准教授・医学博士)による記念講演が行われ、続いて「トリオ・ルーチェ」(ヴァイオリン:清水 綾氏、フルート:加藤葉月氏、ピアノ:百瀬愛莉氏)の演奏があり、体験型の認知予防など大きな声で腹式呼吸も体得しました。

懇親会では、ホストクラブの歓迎挨拶や周年記念な

どのアピールタイム、また多くの方々との交流の機会を持つことが出来ました。中部部会実行委員長の謝辞の挨拶をもってお開きとなりました。



【9月例会(メネットナイト)報告】

残暑厳しく、関東では大型台風の被害が十分復興できない中ですが、幸い金沢には影響もなく、多くのゲストを迎えて賑やかに9月例会を開催できましたことは感謝です。講師の山本浩一郎氏ご夫妻をはじめ、久しぶりに帰沢された皆森さん、大野元理事ご紹介の秋田さん、元保育園長の新さん、今月が金沢最後となる司法修士生の福村君、ユースリーダーの川原君、高校生の北村君……これからも、この方々を通してYMCAとワイズメンズクラブの活動の認知度が高まりますように願っています。

山本氏のイタリア旅行を単に海外旅行と思っていた私たちでしたが、イタリアにしかないモザイク画の材料を求め、絵に触れ、帰国後マリア像を何日もかけて自作されたモザイク画を見せて頂き、驚きと感動の例会となりました。

以下に、スピーチの概要をご本人からいただきました。(文責 山内ミハル)

イタリアのキリスト教美術を探る旅

山本 浩一郎

金沢は不思議の町で、伝統芸術・美術のメッカの中にイタリア・キリスト教美術を学ぶ拠点があります。ローマ帝国の禁教令が解けた5世紀以降、じつと地下に潜んでいたキリスト教徒のエネルギーが一気に、爆発的にイタリアを中心に花開いたのです。その教会堂を中心に展開された美術の跡を学ぼうという人たちの集まりです。

今回はモザイク画、テンペラ画という描画方法を巡り、絵の題材と材料を探す旅をしてきました。モザイク画は金、ガラス、大理石の小片(テッセラと呼ぶ)を張り合わせて絵を描く手法で、最古の描画技法のひとつです。テンペラ画も卵の黄身を、色彩顔料を溶く溶剤にした古い技法です。

フィレンツェとヴェネチアを訪ね、画題と画材を探しました。

フィレンツェでは岩石を細粉した古代顔料を入手し、サンマルコ修道院のフラアンジェリコの受胎告知を題材にすることにしました。テンペラ画の手法を取ることになりました。

ヴェネチアでは日本では入手できない金ガラス小片を探してガラス工房を訪れました。ヴェネチア本島の片隅にある工房を探し訪ね、やっと入手しました。またヴェネチアの発祥の地といわれる本島から離れたトルチェロ島の古い聖堂の聖母子像、教会ドーム全体に金ガラスが輝く中に幼子イエス・キリストを腕に抱えすくと立つマリア像を描くことにしました。



帰国してからもモザイクの小片を作るためにハンマーとペンチを握る日が続きました。絵の額は日本の金箔を貼りイタリヤ・日本の合作としました。

モザイク画は、筆で書くのに比較

して数倍の手間のかかる技法ですが、絵に迫力があります。

初期・中期キリスト教徒の信仰の跡を訪ねながら、自分の労作とすることにより、当時の信徒たちの信仰に触れる思いがします。



【9月第二例会の報告】

日時：9月2日（月）18：30～21：00

場所：金沢ニューグランドホテル カトレア

①ソトゴハンの反省

ほぼ計画通りで、参加者には大変喜ばれた。ただ、折角奈良から駆けつけてくださった藤井辰男氏と学生たちによる歌は、ほとんど誰も、特に子ども

たちは歌えなかったのが残念だった。

②農園の件

奉仕活動になっていないのではないかと。（継続審議）

③クリスマスメッセージ

今年は若草教会の勇牧師に依頼する⇒交渉は山内

④9月メネットナイトの担当を決定

⑤中部部長からのアンケートに対応

（山内ミハル 記）

~~~~~お知らせ~~~~~

☆Yサ・ユース献金を集めます

献金一人 2,000円を集めます。

~~~~~YMCAからのお知らせ~~~~~

☆長土堀「絆」交流フェスティバル

日時：令和元年10月12日（土）10:00～15:00

場所：長土堀青少年交流センター

中央市民体育館

主催：金沢市教育委員会・金沢市青少年団体連絡協議会

3階の展示コーナーに金沢YMCA・金沢ワイズメンズクラブの団体活動紹介があります。皆様のご来場をお待ちします。

今月お誕生日の方はありません

11月の担当

聖句担当：数澤 輝夫君

ブリテン執筆：伊藤 仁信君

数澤 淑子さん

🎉 ネット報 🎉

芋煮会のお知らせ

日時：10月26日（土）10時～14：00

場所：内川スポーツ広場 芝生広場、炊事場

（雨天の場合レストハウス）

今年の芋煮会は、去る8月25日に行われた「ソトゴハン」参加の親子の方々をご招待するという企画です。楽しい芋煮会にしましょう。

なお、今回は例年とは違い、「ソトゴハン」の親子の方限定でお誘いしています。役割分担などは別途、個々にお願ひしますのでご協力ください。（数澤淑子）