



# Nagoya GRAMPUS

## 名古屋グランパス ワイズメンズ クラブ

NAGOYA YMCA 1-2-7 HARUOKA CHIKUSAKU NAGOYA 464-0848 JAPAN

- 国際会長主題 「フェロシップとインパクトで次の100年へ」  
 アジア太平洋地域主題 「新しい時代とともに、エレガントに変化を」  
 西日本区理事主題 「原点を知り将来に生かす」  
 中部部長主題 「明るく 清く 美しく -よき隣人として (Befriending) -」  
 クラブ会長主題 「楽しむぞ! ワイズ生活のある暮らし」

がんばれ日本 がんばるワイズ

2022年12月号

<今月の聖句>

すると、天使は言った。「マリア、恐れることはない。あなたは神から恵みをいただいた。あなたは身ごもっておとこの子を産むが、その子をイエスと名付けなさい。

ルカによる福音書 1章 30節～31節

クラブホームページ <http://www.ys-chubu.jp/main/gburiten/grampus2022-2023.pdf>

## 2022年12月例会・他ご案内

### @12月第1例会・クリスマス例会

と き：12月10日(土) 17:30～

ところ：今池「ガス灯」

名古屋市千種区今池1丁目8-8

今池ガスビル 8F

会費 7000円+プレゼント品 1000円程度

### @12月第2例会

と き：12月15日(木) 19:00～

・開催については決定ではなく後日案内

### @クリスマスキャロル in タワーズ

と き：12月17日(土) 17:00～

ところ：JRタワーズプラザ

※準備担当者は14:30集合

### @新年例会・食事を楽しむ会

と き：1月7日(土) 18:00～

ところ：魚々美

・会友らの多数の参加をお待ちしています

### @爺ヶ岳スキープログラム

と き：1月21日(土)～22日

ところ：爺ヶ岳スキー場

11月例会	例 会 出 席 状 況			B Fポイント		クラブファンド(月)	
在席者	14名	第1例会	13名	当月・切手	-	ニコBOXノート	-
例会出席者	16名	第2例会	8名	当月・現金	-	感謝ファンド	-
当月出席率	114%	その他	7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に伴う=

## 第1例会例会レポート



開催月日：11月2日（水）19時～ ZOOM 併用対面  
 開催場所：名古屋YMCA本館5階  
 参加者：阿部、荒川、遠藤、坂口、下村、高田、早川、服部、原、松原、吉田、三井  
 ゲスト：荒川メット、服部メット、原メット  
 欠席者：坂野



卓話：「え、マーガリンって悪者ではないの？」  
 信田伊知郎

バターとマーガリンの違いは何か。  
 バターとは動物の乳などの脂肪粒を練圧したもので乳脂肪分は80%以上水分が17%以下のものと省令（法律）で定めている。  
 マーガリンとは植物油だけではなく動物油から作られるものも含み、油脂含有率が80%以上とされている。今はほぼ植物性。

### ○マーガリンの歴史

150年前にフランスでは戦争でバター不足になった際にナポレオン3世がバターに代わるものがないかと懸賞金をかけたところ、化学者ムーリエがマーガリンを発明。ギリシャ語で真珠を意味しています。当時のマーガリンの作り方としては、バターは牛からできることから、牛脂からバターができるのではないかと発想から始まり、酵素（ペプシン）などで処理した牛の油を50℃程に熱して溶けだしたものを分離して常温で半流状態にしたもの。

発明したものの科学者では量産ができずに特許をオランダ人に売りオランダで大量生産ができるようになりました。

そのうちドイツがヨーロッパの1/3程の消費をし

ていたそうです。第二次世界大戦中はドイツ人の一日の摂取カロリーのうち700kカロリーをマーガリンで獲ることを推奨されていました。

その後技術革新により植物油と動物油を混ぜたものが発明され、さらに水素添加による植物油脂だけの製造方法が確立された。

動物性油脂やバターは第二次世界大戦などの戦争により不足していき植物性のマーガリンの需要が高まりました。

### ○マーガリンへの弾圧

酪農業界・バター製造業界からの圧力は相当なものがあり、これが植物性マーガリンが普及するのが遅れた原因の一つとされています。

マーガリンがバターに似せて着色していることは「詐欺」と主張。よって特別な税金がかけられることに。この法律は1950年に廃止されるまで長く続きました。

その後マーガリンは改良を続けておいしく健康的なものとして普及をしてきましたが、やはり酪農業界からトランス脂肪酸が多く含まれることを指摘され規制が入ることに。2008年2018年からはアメリカで部分添加水素油脂の使用規制が厳しくなり使用禁止となりました。

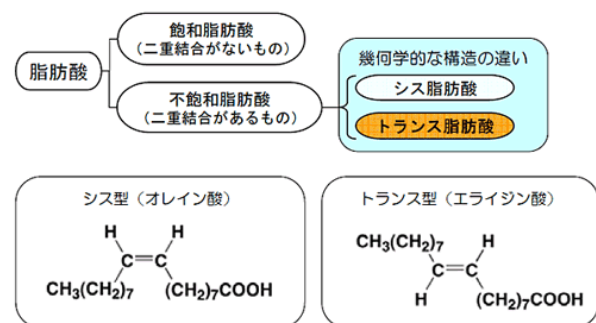
現在では部分水素添加油脂の使用したマーガリンではなくパーム油等の植物性の硬化油脂を使用することでトランス脂肪酸の低いものが作られるように。しかし今でもマーガリン＝悪者とのイメージが強すぎて市場での売上げが戻っていない…。

バターもマーガリンもそれぞれの良さがありますので、料理ごとに上手に使い分けておいしくいただければ幸いです。

### ○トランス脂肪酸とは

LDL コレステロールを増加させ心血管疾患のリスクを高めるといわれている。

図3（農林水産省ホームページから抜粋）



WHO は摂取カロリーのうちトランス脂肪酸の量を1%未満にすることを推奨している。(一日摂取を2000kcalとして1%は20kcalなので推奨量は2.22g程度まで)2007年の統計では米国で2.6% 日本で0.6%程。

10年以上前は不飽和脂肪酸に触媒を用いた部分水素添加の技術を使い二重結合を外して飽和脂肪酸にすることで液状の油を固形化していた。その中で水素添加しきれなかったものが元に戻る際トランス脂

脂肪酸となってしまう。

100g中に含まれるトランス脂肪酸の量は以下の通り。和牛サーロイン0.77g（一食分換算1.54g/200g）バター1.9g（一食分換算0.19g/10g）生クリーム1.1g（一食分換算2.25g/200ml）2006年調査ではマーガリン8.7g（一食分換算0.87g/10g）2017年調査のマーガリンでは0.99g（一食分換算0.099g/10g）なんとバターの10分の1まで減少されている。ヤギ、牛などでは体内の微生物によってトランス脂肪酸に変わってしまう。

動物体内の油脂2～5%がトランス脂肪酸でできています。



例会後の遠藤さんご苦労さん会

遠藤が参加いたしました。



今年からは企画の段階から若い世代の実行委員長、担当スタッフの感性におまかせして過去の経験からのアドバイスのみで徹して（老害にならない様に）割振りされた担当をサポートする方向になりました。今年も若いスタッフ・リーダーが準備段階から多数参加され、会場設営準備で大活躍でした。

特にワイズ担当のコースの点検、ワイズフラッグ立てはリーダーが先頭になって大変助けて頂きました。ワイズメンは撮影と外周を担当。荒川、松原さん撮影担当ご苦労様でした。他のワイズは外周でランナー誘導と最終ランナー誘導を担当しました。名城公園は愛知県体育館移設工事でコースが様変わりし矢印看板を持ったワイズが誘導で大活躍でした。皆さんお疲れ様でした。

12名分のラッフル参加賞とあたり商品を預かっておりますのでクリスマス会の景品用に持参します。

## 第29回名古屋YMCA インターナショナルチャリティーラン



チャリラン実行委員 高田 士嗣

11月5日（土）の秋晴れの名城公園にて、第29回名古屋YMCAインターナショナルチャリティーラン大会が検温・手指消毒・マスク等のコロナ対策をしながら、時差スタートなど工夫をしてハイブリッド開催で多くの方々のご支援・ご協力が無事に開催出来ました。今年は個人レース参加者99名、チーム参加数27チームの合計261名のランナーが参加されました。

集計中ですが、11月7日時点での支援金は、3,148,914円となっています。事業報告書が出来上がりましたらあらためて皆様にご連絡いたします。グランパスは吉田、荒川、早川、服部、松原、高田、



## 「チャリティーラン 2022」

松原行謙

今年も青空のもとチャリティーランが開催された。朝早くからの準備に後片付けまでみなさまご苦労様でした。今年の特徴としては個人レース参加者が非常に多く走ってくれました。

特に小さな子どもたちが元気はつらつ走ったり応援したりと賑やかでした。その反面チームレース参加が少なくなっている現実があるように感じました。特にYMCA関係以外の一般企業参加が少なくなっていると思われます。ランナーが集まらなかった常連参加の企業さんもあるとお聞きしましたし、

企業それぞれの内部事情もあると思いますが、YMCAのアプローチに何らかの原因があるかもしれません。

チームレース参加が増えるともっと賑やかで、それにとれない障がいのある子どもたちをもっと応援できるでしょう。私としては今回も昨年に引き続き写真班の役割を仰せつかりましたが、全体として段取りが悪く、急遽個人参加もカメラに収めることになり、当初予定のチームレース参加の全チームを撮れてないと思います。結構難しさを感じました。全体としてはすがすがしい秋晴れの下、老若男女和気あいあい楽しめたことに感謝したいと思います。



## YMCAたより



2年おきに実施している全国YMCA大会が、4年ぶりに開催されました。名古屋から実行委員として2名、参加者として2名のリーダーが参加しました。全国のリーダーたちとの交わりの時間があり、全国の仲間と楽しい時間を過ごしたようでした。対面でお会いする楽しさやうれしさなど、目に見えないものを共有する大切さを感じられた会となりました。



そして、大会内で実施された、全国YMCA日本一自慢にて、日和田キャンプ場は標高、ボランティア年齢差、笑顔が日本一！というテーマでリーダーたちが応募、見事グランプリをいただきました！今後の動きにもぜひご注目ください。

12月行事

17日(土) クリスマスキャロル



名古屋グランパスクラブ  
担当主事 遠藤美恵子

## 次期役員研修会に参加して



荒川恭次

名古屋クラブより輩出された次期深谷理事期の役員研修会が大阪で開催されました。次期・現理事キャビネット、次期・現部長とともに理事事務局員として参加しました。新型コロナ禍は薄まってきてとはいえ感染防止対策は万全を期しており、いささか緊張感のある研修会となりました。次期体制は深谷理事(名古屋)、清水書記(とやま)、河合会計(京都トッパス)とクラブ、部を超えた体制となっており、事業主任は全4名中3名が女性ワイズでワイズメンズクラブの時代の流れを感じさせます。また、阪和部部長は、阪和部内のワイズ改革活動を反映して42歳の部長となります。世代交代ではなく世代引継ぎとのこと。目の前にこのような光景を見せられて、時にただ流されるのではなく乗りこなす必要を強く感じました。



研修会の運営はLD委員会により順調に流れます。各部から選出された若手LD委員(30~40代)(中部不在)は鶴丹谷委員長(神戸)の指示のもとに司会進行等役割を俊敏に執り行っていました。将来を担うワイズとしての知識と力量をここで培っています。そして

委員長は将来の理事職を視野に入れた勉強を行うのが理想とされています。まさに鶴丹谷ワイズは次々期理事候補となっています。若い理事の誕生が目前です。高齢化が話題のワイズですが、家族と同様に次に繋げる責任を果たす役割が最後に残っていると感じます。

## 日本語学院スピーチ発表会



荒川恭次

11月28日(月)10月に来日した学生たちのスピーチ発表会が開催され、チューターとして参加しました。日本に来てわずか2か月の学生たちは、上級生に比べて日本語はたどたどしく、緊張の面持ちでスピーチに挑んでいました。チューターとのグループトークでは緊張もほぐれリラックスして会話(日本語)を楽しんだようです。1年後が楽しみです。



## のんびり楽しく富士山登頂 2022



吉田一誠

今年で80歳になるのを記念に何かをと、8月末に富士山に登頂、山頂を一周するお鉢めぐりもできて、久しぶりに大きな達成感と満足感を味わうことができました。これができるのも YMCA 東山荘ネイ

チャープログラム主催の“のんびり楽しく富士山登頂 2022”というプログラムに参加できたおかげです。素晴らしい体験ができましたので、富士山にのぼってみたいが、なかなかよい機会がないとおられる皆さんの参考になればとおもい概要をお知らせします。日程は3泊4日です。

### \* 第一日目

初日は13時ごろ東山荘ネイチャーセンター(御殿場)に集合、参加者の自己紹介から始まりました。参加者は小学3年生からなんと84歳(関西のワイズメンです)まで幅広い年齢構成で総勢17名、まさか私より先輩がおられるとは!

ゲームを取り入れて自己紹介も楽しく行われ、みんなもリラックスしたところで、このプログラムの詳細が昨年のビデオを交えて紹介されました。どんなところを歩き、どんな自然との出会いがあるのか等みんなの胸を膨らませる説明でした。続いて、高山病にならないための山の歩き方、呼吸方法など、登山のオリエンテーション、装備、靴や服装の点検、リュックの詰めかた、担ぎ方など細かいところまでわかりやすい説明が夕食を挟んで8時過ぎまであり、最後にはテストがありました。9時に就寝。

### \* 第2日目

起床5時準備をしてマイクロバスで出発、途中須走浅間神社に立ち寄り、安全祈願をして、7時に須走口五合目(標高1970m)から登山開始、須走口登山道は森の中に切り開かれた道で、TV中継で混雑ぶりが報道される吉田口登山道のように殺風景ではなく、緑に囲まれ、鳥の囀りも聞こえて、足元には花もところどころで咲いている歩きやすい道で、時期にもよるのでしょうか人もまばらでした。このプログラムのリーダー白鳥さん(YMCAスタッフサルリーダー、富士山登頂450回以上)の木々、鳥のさえずり、道端の草花、雲や、空等の楽しい解説を聞きながら好天にも恵まれ、予定通り15時ごろ本七合目見晴館(3145M)に到着しました。



見晴館からは影富士(日没時に雲に富士山の影が映る)、すばらしい夕焼け、御殿場、河口湖などの

町のネオン等、高い山ならではの景観が堪能できました。雲が出て万天の星空は見られず残念！でした

ここからは、富士山頂上が頭上に絶壁のようにそびえていました。あと標高差 600M あまり、これが明日登れるのだろうかと心配しつつ 19 時 30 分就寝  
\* 第 3 日目

ご来光を見るために 2 時 30 分登山開始！寒い！雲ひとつない星空の下、暗闇の中を歩くのは本当にキツイ、リーダーの声に励まされ、登るうちに東の空が明るくなり、ご来光への期待が高まりましたが、雲が出てきて残念な結果となりました。それでも茜色に染まりながら変化する雲と空は忘れられない光景でした。素晴らしいリーダーシップとみんなが力を合わせたおかげで全員が須走口頂上 (3720M) に 7 時半ごろ到着、登頂成功！

休む間もなく、一部の人を除いて富士山頂ぐるっと一周お鉢巡りに出発、浅間神社奥宮で記帳 (70 歳以上の人は記念品がいただけました)、さらにまさに歯を食いしばって登り日本最高所富士山剣ヶ峰 (3776M、旧富士山測候所のあるところ) に到着、達成感も最高潮でした。

満足感に浸りながら、10 時半ごろ下山開始、ブルトナー道を砂埃に悩まされつつ、一挙に下山、13 時前に見晴館に到着、出された昼食の温かいうどんが腹に沁みました。午後は休息、この日も見晴館泊。



#### \* 第 4 日目

3 時半に下山開始、あいにくの霧雨、進むにつれ、思う様に下肢が動かない (いわゆる膝が笑う) 人も出てきましたが、みんなで支え合いながらなんとか 8 時ごろ須走口五合目に到着、風が吹かなかったのが幸いでした。

少し休憩して再びバスで東山荘に帰り、仕上げとして、‘滝行！’お風呂に入って体を温めリフレッシュ！、ランチをいただいて、終わりの会でさっそく

今回の登頂をまとめたスライドショウと Move を見せていただき散会。

一人の落後者もなくすべてのプログラムが終了したことに大変感銘を受けました、これもひとえに白鳥さんをはじめとする YMCA スタッフの皆さんの優れたリーダーシップと綿密な計画に加えて豊富な経験、それに YMCA メンバーシップあってこそと思

います。山頂でみんなの笑顔を見て、これこそ YMCA でしか味わえないプログラムであることを実感しました。

‘のんびり楽しく富士山登頂’は毎年 8 月の終わりに開催されています。私も登るために特別なトレーニングをした訳ではありませんが何とかできました。皆さんにも参加をお勧めします。

富士山！やっぱりいいね！



## 第 2 例会・オンライン例会議事録



開催月日：11 月 17 日 (木) 19:00～ ZOOM  
参加者：阿部、荒川、坂口、高田、早川 服部、松原、吉田、三井、遠藤、  
欠席者：下村、信田、原

書記代行：三井

### 1. 例会報告

- ・11 月 2 日 (水) 第 1 例会 卓話 信田君  
第一例会議事録については信田君が編集するとする
- ・11 月 5 日 (土) 第 29 回チャリティーラン 名城公園
- ・クラブとしては高田君が実行委員として担当
- ・次回委員会で総括予定とする
- ・チーム数は少ないが個人の参加があり参加寄付金として約 320 万円が集まる
- ・ワイズの参加が少ないため運営に苦勞する

### 2. 今後の予定検討 (例会、イベント等)

- ・11 月第 2 例会 11 月 17 日 (木) 19 時～ ZOOM  
イギリスに学ぶ 日和田支援 他
- ・12 月 10 日 (土) 午後 5 時半～ クリスマス例会  
今池ガスビル「ガス灯」担当服部 参加者確認

会費 7000 円+プレゼント(1000 円程度)

- ・12 月 15 日(木) 第 2 例会 午後 7 時～ ZOOM  
開催は今のところ未定とし、後日会長より案内とする
- ・12 月 17 日(土) クリスマスキャロル  
参加人数は少なくなる見込み
- ・1 月 7 日(土) 午後 6 時～ 第 1 例会新年例会  
場所:魚々美 会友にも案内と参加要請する
- ・1 月 19 日(木) 第 2 例会 午後 7 時～ ZOOM
- ・2 月 2 日(木)卓話 原ワイズ 7 時～ 本館・ZOOM  
卓話講師の原君は内容について検討中
- ・5 月 22 日(月)～28(日) グランパス 30 周年記念  
例会 イギリス訪問内容 別紙参照

### 3. 西日本区、中部より連絡事項

- ・次回評議会後クラブとして西日本区からの財務資料内容について対応を協議することとクラブ会長より西日本区へ提言とする。

### 4. 東西日本区交流会について説明

配布済み資料参照

### 5. 西日本区大会準備委員会

### 6. YMCA より (遠藤主事)

- ・チャリランについて 300 名の参加
- ・特に参加した子供たちは満足していた
- ・今後クラブから委員増員の予定とする

### 6. 日和田ワイズコーンについて 議事録参照

- ・2023 年 1 月頃 価格交渉予定 運賃入れて 500 円/本になる見込み、1000～1200 本程度の販売を目指す買取保証難しい

### 7. イギリスに学ぶ

### 8. 日和田支援策

改修状況について順調に進んでいる

### 9. その他ブリテン原稿

第一例会/信田 チャリティーラン/松原、高田  
第二例会/三井 他  
日和田トイレ工事進捗状況/荒川

## 2. 例会等出席状況

	氏名	11 / 2 第一例会 WEB 例会	11 / 17 第二例会 WEB 例会	11 / 5 チャリティーラン	
1	阿部 一雄	○	○		
2	荒川 恭次	○	○	○	
3	遠藤 恵美子	○	○	○	
4	坂口 功祐	○			
5	信田 伊知郎	○			
6	下村 明子	○			
7	高田 士嗣	○	○	○	
8	服部 庄三	○	○	○	
9	早川 政人	○		○	
10	原 晃	○			
11	坂野清治(休会)				
12	松原 行謙	○	○	○	
13	三井 秀和	○	○		
14	吉田 一誠	○	○	○	
	ゲスト	3			
	計	16	8	7	

## 今後の予定

- ・1 月 7 日(土) 新年例会・魚々美 18:00～
- ・1 月 19 日(木) 第二例会・ZOOM 19:00～
- ・2 月 2 日(木) 第一例会・卓話 講師:原君

## その他

### 1. 12 月の誕生日

happy birthday

今月の該当者はいません  
世界中の 12 月生まれの皆さん  
誕生日おめでとう



### 3. チャリティーランアルバム



グランパス支援の日本語学院チーム

日本語学院のチャリランエントリー 3 チームは、国境もなくチームワークベストで好成績を残しました。晴天に恵まれてみんな日本の秋を楽しんだようです。みんなの共通語は「日本語」です。