



THE SERVICE CLUB OF THE YMCA
 AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y'S
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	「希望の灯となろう」	“Be the Light of Hope”
アジア地域会長主題	「希望の灯となろう」	“Be the Light of Hope”
西日本区理事主題	「思いやりを持ってワイズライフを！」	“Enjoy Y's life with Consideration !”
中部部長主題	「楽しくワイズ、スクラム組んで」	
金沢クラブ会長主題	「大樹も双葉から」	

4 月間強調 YMCA サービス・ASF

2009

今月の聖句

イエスは、私たちの罪のために死に渡され、わたしたちが義とされるために復活させられたのです。
 ローマの信徒への手紙 4章 25節

3月強調月間

YMCA の新事業年度にあたり、ワイズと YMCA の連携を図り、YMCA 会員の増強を図ろう
 Y サ・ユース事業主任 濱田 善秀
 (福岡中央クラブ)

4月例会プログラム

とき	2009年4月16日(木) 18:30~20:30		
ところ	金沢ニューグランドホテル		
	司会	山内健司君	
開会・点鐘	伊藤	会長	
主 題	司 会 者	一 同	
ワイズ・ソング	一	同	
今月の聖句	司 会 者	伊藤 会長	
ハッピーバースデー	伊藤	会長	
ゲスト紹介	高口	昇君	
食前の感謝	数澤	輝夫君	
~~~~~	会 食	~~~~~	
スピーチ	「住まいにも老後の備え」 山田文代氏		
委員会報告	各 委 員	幸正一誠君	
ニコニコタイム	幸正一誠	君	
YMCAの歌	一	同	
閉会・点鐘	伊藤	会長	

### 3月 クラブ出席

在籍者	11名(功労・広義会員各1名を含む)		
メ ン	7名	メネット	6名
メイヤップ	0名	広義会員	1名
出席率	78%	ゲスト	1名

### 第1例会(3月19日 Thu.) 出席者

メ ン:	伊藤、影山、数澤、高口、澁谷、山内、山谷
メネット:	伊藤、数澤、高口、澁谷、山内、山谷
ゲスト:	栗山(スピーカー)
広義会員:	草野

### 第2例会(3月1日 Sun.) 出席者

メ ン:	伊藤、数澤、草野、澁谷、山内
メネット:	山内

ニコニコタイム	10,000円
クラブファンド 累計	91,300円

<b>BFポイント</b> 切手 1.78 kg	現金 16,500円
累計 1.78 kg	累計 17,568円

会 長	伊藤 仁信	書 記	幸正 一誠
副 会 長	山内 健司		澁谷洋太郎
	高口 昇	会 計	澁谷洋太郎
直前会長	伊藤 仁信	メネット会長	山内ミハル

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)

## 笑いには五大効用

数澤 輝夫

一日十笑・・・これは意外とたやすいようですが、心から十回笑うことはむずかしいものです。「笑う門には福来たる」いつも円満で平和な家庭には幸運がおとずれるといえます。感情を豊かに笑みを絶やさないように、友人、家族との笑い、ユーモアのあるいい関係を作りたいものですね。また、笑いは脳の運動、筋肉の運動、内臓の働きを活性化化する健康源です。

「一日十笑」「笑いは健康の素」「笑いはまたとない良薬」など、笑いは心やからだ、脳の働きを活発にし、免疫力を高める効用があります。

大きな声で笑う、高笑いは医学的な効用が大きく、また、そのときは精神状態もよいという研究結果が出ているほどです。また、痴呆予防にもつながり、笑えないときはつくり笑いをしただけでもいいようで、鏡に向かって、つくり笑いをしたり、ほほえんでみたり、声をだしてハッハッハッと笑ったりしては如何でしょう。

「日本ウェルネス協会」の資料によると次の「快笑」五つの効果を紹介しています。

- ① 免疫力を高める・・・免疫機能は年齢と共に低下するが、笑いによってNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化する
- ② ひらめきを与える・・・笑うと脳波にアルファ波が多く現れ、集中力、記憶力が高くなり、長く持続する状態になる
- ③ 血行を促進する・・・笑いは腹式呼吸を促し、通常の腹式呼吸に比べ、一般成人の場合、一回の呼吸量の最大で約四倍の2000ccにもなり、老廃物をからだの外に多く排出したり、血行をよくする。
- ④ ストレスを解消する・・・いろいろな不安や悩み、人間関係の問題などを、ときには「笑いとばす」ことも大切である。
- ⑤ コミュニケーションを円滑にする・・・笑いは仲間、友人、家族などとの素晴らしい時間を共有するきっかけづくりとなります。ユーモアを大切にするなど、笑いが心身の健康によいと考えると大いに笑いましょう。

先ず一日の活動に備えて、自分を明るく励ましつつ、とにかく実践に心がけましょう。

### 参考文献

「60歳からをもっと楽しんで生きる」（海竜社）より

## 3月第一例会 スピーチ報告

草野 功一

今回のゲストスピーカーは、京都出身で、現在は石川労働局雇用均等室の室長補佐・地方機会均等指導官を勤める栗山遼子（あわやま りょうこ）さんである。

栗山さんは、丙午年生れのアラフォーであるが、同志社大学（法学部）の学生時代に、京都Y（伏見桃山センター）で野外活動のリーダーとして活躍した経歴をもち、平成元年以降、愛知・福井・石川の各県で主に男女の雇用機会均等対策行政に携わってきたキャリアウーマンであり、それらの経験に基づき、「働くことの男女差」をテーマに話された。

講師は、Yの野外活動リーダー時代においても、男性優先の現実を実感したという。

男女（労働者）の平等（均等）処遇は、徐々に進み、募集・採用、配置・昇進、教育訓練（研修）、福利厚生、（定年・解雇）退職という雇用ステージを通じて、あからさまな差別は減少してきた。しかし、未だ、女性は陰でけなげに頑張る者という性別役割分担意識は根強く、女性が積極的に申し立てたり、表に立つことにはハードルがあり、見えないイメージ（雰囲気）や心の問題としてのダブルスタンダードが存している。

雇用の入り口である高卒女生徒の就職指導に当たっても、企業の門戸より以前に学校（教員）のフィルターにかかり、教師や親など周囲の影響を受けて、本人自身の希望や意見が挫折する事例は多い。

最近の労働立法では、透明性や公平性が重視されている。例えば、労働基準法による主要な労働条件の書面明示（通知）、労働契約法による労働条件・労働契約内容の書面による確認（手交）の推進であり、労働者に理解させ、わからせることが求められている。

男女雇用機会均等法上の昇進の基準についても、クリーンかつフェアであることが求められているが、不透明なブラックボックス部分が多く、女性差別の本音が隠されていないかが、懸念される。



最近、石川県でも啓発されている、仕事と（家事・育児・介護などの）生活との両立・調和を支援するワーク・ライフ・バランスの問題では、本人が決めた支援策利用の選択が会社（周囲）の利害（損得）と一致することが求められる。ワーク・ライフ・バランスを推進するに当たっての困難さは、支援策の利用を選択する本人側の遠慮と利用した場合の影響に関する会社・周囲サイドの評価の曖昧さという両面に起因するようである。

ワーク・ライフ・バランスの推進は、単に職場における女性労働者の活用方策にとどまらず、男性従業員や独身社員を含み、更には、民族、宗教、障害など、多様な属性の従業員が切磋琢磨し、支えあうというダイバシティ方策の取り組みへ進むことが望まれる。

また、職場で平等（均等）に処遇されず、会社に言いたいこと、求めたいことがあっても、夫や親など家族の反対のほか、本人自身の、職場に居づらくなるのではないかという思い込みから、声を上げないことが多く、もったいない、残念なことだと思う。

企業に対しては、行政指導などの対応を行うことができるが、当事者である働く女性自身の意識改革の必要性を痛感している。

#### ☆中部評議会・中部チャリティ企画 報告

2009年3月21日（土）13時30分より名古屋市東別院会議室にて標記の会が開催され、金沢クラブからは伊藤、数沢、澁谷ワイズの3名が参加しました。

長井中部書記の流暢な司会のもと谷川中部部長からは開会挨拶と前期事業報告（中部部報参照）があり、続いて議案審議に移り議案は①次期における次期部長の推挙承認（現時点での次次期）。②部評議会構成員に関する部則の再々度改正の二つでした。①は我が金沢クラブの澁谷洋太郎ワイズが推挙されました。②は部則第9条第2項及び第3項の改正で「評議会は・・・構成員される。」と「以上の構成役職のうち、・・・とみなす。」を一項にまとめ、「評議会は部長・・・各クラブ会長により構成される。ただしこれらの役職は重複を妨げず、またクラブ会長は代理をもってこれに代ることができる。」と満場一致で改正可決されました。2年越しの改正審議でしたが、その主な理由として部会員総数に対して評議員数が多すぎると、会員数が少ないクラブのため簡潔、かつ単純な会則とし参加し易やすくするため改正されました。

終わりに、次期部長から次期中部役員の紹介、各クラブ会長・各役員報告（中部部報参照）・栗原中部監

事の講評などがあり中部部長の点鐘ではほぼ予定時間に閉会となりました。

この後、東別院会館ホールで中部主催チャリティーステージが開催されました。第一部の人形劇団「紙風船」は、体に重度の障害をもつ仲間が自分達で関わりながら希望、生き甲斐を持ち、周りからも支えられながら豊かな人生を送りたいと結成された劇団です。演目は人形劇「モコちゃん」でしたが、この劇団の目的そのものの内容で自然の中で生まれた虫達がいろいろな困難を乗り越え自然の世界に羽ばたいて行くという物語です。出演者の熱意あふれる演技と、劇に取り組む真摯な姿が同時に感じられ大変印象的でした。第二部はマジックショーで観劇に来ていた子供達から大歓迎をうけておりました。入場者は約220名だったとお聞きしましたが子供達も多く盛況でした。

中部部長はじめ、ここまで準備をなされたスタッフの皆さんに厚くお礼申し上げます。（殊に金沢クラブは、諸般の事情で準備に参加できず大変申し訳ありませんでした。）ご苦労様でした。

帰りは3人とも疲れが出たのか特に私はバスに乗ると間もなく、上と下の目蓋が自然と近づき金沢まで約4時間ほど爆睡でした。目が覚めないうちに降りたからか眼鏡を忘れ翌日バス会社の車庫まで取りに行くことになりました。おかげで、あまり行ったことのない街を見物することが出来ました。3人ともお疲れ様でした。（伊藤仁信 記）

#### ☆滋賀蒲生野クラブ・富士宮クラブとの合同例会

日時 2009年4月11日(土) 17:30

～12日(日)12:00

場所 金沢ニューグランドホテル

登録費 8,000円

#### ☆下記金額を西日本区へ送金しました

・CS・TOF・FF 40,000円(10人分)

・Yサ・ASF・BF 30,000円(10人分)

#### 山田 文代氏 プロフィール

「みずほ建築事務所」取締役会長

1943年金沢市生まれ。一級建築士、インテリア・プランナー。

金沢市立工業高校を卒業後、石川県庁に入る。1982年に「みずほ建築事務所」を設立し、公的施設のバリアフリー化や住宅の設計に携わる。少子高齢化が進む中、誰もが安心して快適な生活ができる住まいの充実がライフワーク。

2000年9月にNPO法人「バリアフリー総合研究所」を設立。理事長として、バリアフリー社会の実現のためのまちづくり活動と後進の指導にも力を注ぐ。



~~~~~ YMCAだより ~~~~~

☆早天祈禱会

日時 5月1日(日) 6:00~7:00

場所 金沢YMCA集会室

☆たけのこキャンプ

日時 4月29日(水・祝)

10時 集合(北国銀行円光寺支店前)

15時 解散

場所 金沢市窪の竹林(川村家所有)

会費 2,000円(昼食、写真、保険料含む)

詳細は案内パンフをご覧ください。

☆金沢YMCA 定期会員総会(予定)

日時 5月23日(土) 18:30~

場所 北陸学院大学国際交流センター 101

Happy Birthday

メ ン: 4月 3日 小笠原昭二君
4月15日 幸正 一誠君

4月の担当

5月ブリテン執筆: 草野功一君・澁谷節子さん
5月卓話担当: 幸正一誠君
原稿は4月末日までに編集委員まで提出下さい

金沢クラブ ネット報

深夜のテレビショッピング

眠りに就く23時30分頃BSに「音楽のある風景」という番組がある。クラシック、ポピュラー、ジャズ、フォークソングその他の音楽を風景と共に紹介しCD、DVDを販売するのだが音楽と風景が相まってすうーと眠りに誘われ、誠に気持ちの良い一時を毎日のように飽きずに寝る前の習慣としている。だが時々その番組が終わっても一向に目が冴えて眠りにつけない場合がある。時はもう深夜、それからの番組はどこチャンネルもお決まりのようにショッピング、どこへ変えてもダイエット、化粧品、電気製品、下着、台所用品、洗剤、アクセサリ等々、早朝4時頃まではこれの繰り返しである。

先日、やはり眠れないままに見ていた私は、ついに起き上がりメモ用紙にペンを取り出し、その紹介している商品4種類の申し込み電話を書き、何度も繰り返される商品を納得しながらやっと眠りに就いた。翌日実家の妹に4種類の物の事を相談するとすぐさま2種類の物は却下されてしまった。更に翌日友人達と食事をした時その話をしたところ、4種類すべて却下され購入してもきっと使わないと言う。友人の一人がテレビショッピングにはまって数年前購入した高圧蒸気掃除機を先日廃棄処分にしたという。年末の大掃除に間に合わせて注文したのに届いたのはお正月も過ぎ1月の中旬、届いてから捨てるまでに使用したのが2回、それなのに今度は留守の間に勝手にお掃除してくれる円盤のロボットみたいな掃除機を購入してこれは優れたものと我々に勧めていた。

5日程過ぎ、別の友人に購入したい商品の事を言うと「それって以前貴女から使わないから・・・と貰ったわよ、返そうか・・・」ぎょっ!返してられない実はも

う注文してしまったし、そしてもうひとつの物も注文して数日後には届いてピカピカ顔で出番を待っている。今のところ毎日ではないが使用し夫もまあまあ満足してくれまっ!4種類の内の後ひとつ我が家では絶対必要な物なのだけど・・・でも友人のように2回しか使用せずお払い箱になるかも・・・どうしよう、そしてまた眠れない深夜、テレビでは新しい商品の紹介に目が冴えメモとペンを取り出す始末、なんとか音楽のある風景の間に眠りにつけるようにと願いつつも今夜のテレビショッピングは何かな?と楽しみにしているのも事実ああ・・・分からない。

(高口 紀子 記)

3月例会報告

3月10日(火) 午後からメネット会3月例会を開きました。4月に予定されています滋賀蒲生野クラブ、富士宮クラブ、金沢クラブの3クラブ合同例会の準備のためです。滋賀蒲生野と金沢の両クラブはブラザークラブとして提携以来、毎年交替で当番を引き受け、合同例会を行い、有意義で楽しい交流を続けて来ました。昨年、滋賀蒲生野での合同例会に参加したとき、富士宮クラブの皆さんと知り合い、富士宮さんのご要望もあり、今回3クラブの合同例会を行うことになりました。日頃、交流のない東日本区の皆さんとの合同例会とあって、私たちも楽しみにしております。

お土産についてはメネット会に任せられ、その相談と小さな作品作成をしました。作品については、澁谷メネットさんを講師に、それぞれ老眼鏡をかけながら制作に励みました。「細工は粒々仕上げを眺めろ」というところです。遠来のお客様に喜んで頂けるといいのですが・・・。

(山内ミナル記)