



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	「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」	

2 月間強調

TOF・CS・FF

2011

今月の聖句

いつも喜んでいなさい。絶えず祈りなさい。どんなことにも感謝しなさい。これこそ、キリスト・イエスにおいて、神があなたがたに望んでおられることです。

テサロニケの信徒への手紙一 5章 16～18節

2月強調月間

ワイズの大事な活動資金です、各クラブでしっかりアピールし、しっかり集めて、しっかり活用しましょう。

林 良廣地域奉仕・環境事業主任
 (京都エイブルクラブ)

2月例会 プログラム

とき 2011年2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 山内健司君
開会・点鐘	数澤 会長
主 題	司 会 者
ワイズ・ソング	一 同
今月の聖句	司 会 者
ハッピー・バースデー	数澤 会長
ゲスト紹介	山内ミハルさん
食前の感謝	影山雅一君

~~~~~会 食~~~~~

スピーチ 金城大学教授 大友順治氏  
 「ストレスとリラックス法」

|         |       |
|---------|-------|
| 委員会報告   | 各 委 員 |
| ニコニコタイム | 伊藤仁信君 |
| YMCAの歌  | 一 同   |
| 閉会・点鐘   | 数澤 会長 |

### 1月クラブ活動状況

#### 第1例会 (1月20日 Thu.)

|       |                         |      |
|-------|-------------------------|------|
| メ ン:  | 伊藤、数澤、高口、幸正、澁谷、山内、山谷、山本 | (8名) |
| メキヤップ | : 草野、影山                 | (2名) |
| 出席率   | : 100 %                 |      |
| メネット: | 伊藤、数澤、高口、澁谷、山内、山谷、山本    | (7名) |
| ゲスト   | : 西尾一郎、斉梧史江             | (4名) |
| 功労会員  | : なし                    |      |

#### 第2例会 (1月6日 Thu.)

|       |             |      |
|-------|-------------|------|
| メ ン:  | 伊藤、数澤、澁谷、山内 | (4名) |
| メネット: | 伊藤、数澤、澁谷、山内 | (4名) |

|             |         |
|-------------|---------|
| ニコニコタイム     | 10,000円 |
| クラブファン ド 累計 | 70,100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  | メネット会長 | 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)

## 金沢ワイズメンズクラブ入会までの経過

山本 達也

3年前から、それとなく金沢クラブへの入会を誘われていましたが、たまたま医師会の理事をしており、理事会例会も月の第3木曜日でワイズメンの例会と重なり、入会はかないませんでした。1年前に医師会の理事を退任しまして、ワイズメンの例会にゲストとして出席する運びとなりました。

いつごろからかははっきりと覚えはありませんが、たぶん3~4年前からだと思いますが、教会のボックスに金沢ワイズメンズクラブのブリテンが毎月入るようになりまして、よく読ませていただきました。

最初は「金沢ワイズメンは金沢教会員が多く入会構成している会で、皆さん忙しいのにいろんな面で頑張っているんだ」と他人事で感心していました。

以前1度、5~6年前に金沢犀川クラブの例会に私の同級生の兄が話されたときに誘われ出席したことがありましたが、ワイズメンがどのようなクラブ活動をしているかは詳しく知りませんでした。

昨年の9月金沢クラブ例会、歯科の先生のスピーチがありますと誘われ参加した折に、渋谷、幸正氏から11月例会のスピーチを頼まれ快諾いたしました。再度、「医師会の理事は辞めましたか」と確認があり、「そろそろ入会ですよ」と事前伺いがありました。しばらくたち11月7日に、わいわい寄席があり、家内と2人で出かけました。楽しい寄席でおなかを抱えて笑いましたが、笑いの後には真剣なお話が待っていました。その会場で金沢教会の皆さんからワイズメンズクラブへの入会を誘われ、その場でチェックメイト、いつ入会式をしましょうかといった具合になっていました。

11月例会スピーチは延期となり、今年の1月例会で入会式、スピーチと決まりました。

入会式前に私たちの不安を取り除くため、12月11日に忘年会をかねたクラブ入会事前説明会を持ってくださいました。その後、12月のクリスマス例会に出席しました。私たちは、最近ではゲームをして遊ぶこともあまりなかったもので、会員の皆さんや子供さんたちと子供時代に戻ったように楽しく過ごさせていただきました。教会での顔見知りのメン、メネット会員の暖かい気配を感じ、ほのぼのとしたうれしい気持ちに満たされました。また、事前にほかの会員の皆さんと顔見知りになっていたこともあり例会当日までそれほど緊張もなく過ごさせていただきました

今年の1月例会では、数澤会長の隣の指定席で、開



会・点鐘が始まってから、入会式・スピーチの緊張が高まりました。入会式が始まり数澤会長の入会式辞で、皆さんの前で宣誓・誓約も終わり、ほっとしましたが、続いてワイズバッジを装着する段には直立不動でさらに緊張しました。そのときフツと幸正氏の入会式の写真を思い出しました。幸正氏の真剣な姿です。私だけが緊張していた時、スーツの襟のワイズバッジの消失騒動が起こりました。

数分間、会員皆さんが床じゅうたんを探しましたが見つかりません、襟を見直しますとバッジはしっかりと私に離れずに付いておりました。皆さんも大笑いです。



落ちたバッジを必死で探す会員たちと笑いをこらえている山本メネット

「私が進む道に迷い、どうしてよいかわからないときも、離れずについてきなさい、私もついてるから」といわれた感じがしました。神様が考えられているのでしょうか。このハプニングのおかげで緊張が和らぎ、式も無事に終え、私にとっては、とつても忘れられない入会式ではなかったかと思えます。上がり下がりな激しいジェットコースターに乗った気分でしたが、興奮も収まりスピーチに向かうことができました。

これからも、ワイズメンとして皆さんと共に、私のできることを少しずつ努力して行いたいと思えます。

### 【1月例会スピーチ】

#### 「なんでもクリニック」

皆さんの気になっている体の病気について、相談に乗ってわかりやすく説明する趣旨です。最初に私が話したのは、簡単につぶそうとすればつぶれてしまう1個の受精卵が、分裂を繰り返しながら、60兆を数えるわれわれの成人個体になることです。どこにそれほど分裂増殖分化、体構築できる能力、パワーが1個の細胞に入っているか理解の範疇を超えています。宇宙ができたビッグバンと同様にエネルギーの存在が理解できません。人間は理解できない塊だと思えます。そこを少し引っかいているのが今の医学だと思っております。最近では遺伝子解析が進んできております。遺伝子異常の原因としては分裂時に配列異常ですが、ウイルス、紫外線などによるものが多いようです。人類の進化には突然変異が大変重要ですが、生存の障害になる遺伝子異常が病気となります。最近研究の進歩で、病気の原因は、ベースには遺伝子異常がある場合が多いようです。

皆さんが聞きたいのは、生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）についてだろうと思いますが、遺伝子異常がベースにありそうです。しかしすべてが遺伝子異常で説明ができません。日々の生活習慣で発症に差が出るようです。

質問の前に生活習慣病について簡単に説明します。すべては血管内皮細胞障害であります。血管内皮細胞が障害を受けると血液成分が内皮下に浸潤します、コレステロール、中性脂肪などです。血圧が高いと洪水のとき堤防が崩れるように、血管では内膜が損傷を受けます。また圧が高いほど、損傷し易く、内膜下への血液成分の浸潤も増えます。

糖尿病は高血糖だけで内膜障害を引き起こします、食後高血糖が要注意です。また糖尿病は大・中・小のすべての血管を侵します。

これらの疾患はお互いを引き合います、1人は嫌だと友達を引きこむと考えてください。1つの疾患が見つかり、他の疾患にもなりやすいのです。すべての生活習慣病を合併している人も数多くいます。

予防が大切です。血管は動脈硬化を起こせば弱くなり、血流抵抗も増すので、血管障害、動脈硬化を抑えるため、血圧を低めに保ち、軽い運動を毎日行うようにして、食べ過ぎないのが一番となります。追加すると塩分は抑え、コレステロールの多く含んだ食べ物は少なめにする事です。

いろいろ質問を受けましたが質問の中で気になったのは、ほとんどの会員が病気といわれるものを持っていることです。なんと病人の多いことでしょう。多かったのは、生活習慣病、めまい・ふらつき、頻尿に関するものです。

めまいは血圧のアンバランス、心疾患、脳内疾患、三半規管などの異常で起きることが多いため脳の検査も必要になります。脳MRIで腫瘍、血管性病変を除外できれば心配しないで投薬で様子を見ればよいと思います。

頻尿は男性と女性では原因は異なることもあります。癌、膀胱炎、過敏性膀胱などありますが、女性は内膜症、癌、膀胱炎でなければ過活動性膀胱の可能性が高く、服薬が始まります。男性では、癌の浸潤刺激による頻尿、前立腺肥大で残尿が多くあり実効膀胱容量が少なくなった場合があると思います。膀胱容量が250mlとして100mlの残尿があれば実際には150mlしか我慢できないからです。まず男性は簡単な超音波検査と採決で前立腺特異抗体を調べてみるとよいと思います。

生活習慣病と診断を受けている方は、薬は欠かさず

服用して、しっかりと悪循環を断つようにすべきだと思います。

以上簡単ですが、私なりの考え方で説明をさせていただきました。少し足りないところもあるかもしれませんが主治医の先生から補完してください。体は現時点ではまだ取替えはできませんので、くれぐれもご自愛ください。（山本 達也 記）

## ~~~~~お知らせ~~~~~

### ☆新会員(1月20日入会)のご紹介

山本達也君 1953. 11. 17 山本典子さん 10. 27  
〒920-0935 金沢市石引4丁目14-21

Tel 076-225-7577 Fax 076-225-7732

ご入会おめでとうございます。ワイズダムとして、今後のご活躍を期待します。

### ☆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！

### ☆BF切手・BF現金・CS献金をそれぞれ1月に送付しました。

BF切手は1kg(600円)、現金は15,000円(1,500×10名)です。

CS献金(地域奉仕)は13,500円(1,500×9名)です。

### ☆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。

2月例会に当選ハガキ・当選切手は、くじ部分を切り取らずにご持参ください。

### ☆ワイズ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 ウェ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！

### 大友 順治氏 プロフィール

平成19年3月 独立行政法人国立病院機構  
長良医療センター 定年退職

平成19年4月 金沢こころの電話相談役  
石川県重症心身障害児を守る  
会相談役に就任

現在 金城大学社会福祉学部 教授

主に障害系の心理と生理病理担当



~~~~~ YMCA だより ~~~~~

☆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

☆ユニセフ街頭募金 (青団連主催)

第32回ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金への参加 (12月23日) に感謝状が (財) 日本ユニセフ協会より送付されました。

| | |
|-----------------------|-------|
| Happy Birthday | |
| 山内 健司君 | 2月17日 |

| | |
|--------------|---------------------|
| 3月の担当 | |
| 3月 ブリテン執筆 : | 澁谷 洋太郎君
山内 ミハルさん |
| 3月 卓話担当 : | 山谷 澄君 |

~~~~~ ネット 報 ~~~~~

ポットラックパーティ

毎年恒例のメネット会新年会は、1月22日(土)11時から数沢メネット宅で行われました。

各自が自慢の手料理を持ち寄ってのパーティです。ところが私には自慢な料理が全くありません。今年早々からポットラックパーティには何の料理を持っていけばいいかと、大げさかもしれませんが毎日思い悩んでいました。

基本的には塩分控え目、糖分控え目だけは考えていましたが・・・はて？さて？結局前日になって、いつも行事のある度にご馳走してくださる友人宅へ、筆記用具とメモ用紙を持って「エビス」の造り方を習いに行ってきました。

家に帰ってメモ用紙とにらめっこしながら造ったのが「生姜入りエビス」でした。そして「パンプキンサラダ」です。「エビス」は処女作にしてはマアアかと自己満足。

皆さん各自がオードブル、酢豚、キュウリとわかめのシーチキン和え、キュウリとタコの酢の物、野菜いっぱい入りのちじみ、薄揚げのカナッペ？(私が勝手に名づけました) 二卓のテーブルの上に色とりどりの豪華料理がいっぱいに並びました。

山内メネット会長の挨拶と食前の感謝に続き、数沢中部メネット主査の発声でワインで乾杯！楽しい会が始まりました。

メンの参加大歓迎のパーティはいつもと違いリラックスムード。いろんな話で終始和やかで時間のたつのも忘れそうでした。

メンのテーブルでは次期役員について話し合われていました。メネットのテーブルでもフルーツ、コーヒー、ケーキ、アイスクリーム等デザートをいただきながら、次期会長についてお話ができましたが決定にまではなりませんでした。

ワイズの月例会にメンに付いて出席するのがやっとの私です。まだまだ半人前以下のなさけないことです。70代も半ばになり世話をするどころか、世話をさせていただく側である。

若い時の前向きな気持ち、好奇心はどこへいってしまったのでしょうか。自分探しをする必要があります。出席者 山内夫妻、伊藤夫妻、数沢夫妻、澁谷夫婦 8名でした。

会場を提供して下さった数沢夫妻に心から感謝いたします。後かたづけも感謝。

1月に山本典子メネットが入会され年齢がグーと下がり、今後が楽しみです。

(澁谷節子 記)

【2月例会のお知らせ】

2月は恒例の『パン教室』です。パンとお菓子を作ります。パンとお菓子作りにかけてはセミプロ級のメネットさんから、年に1回だけこの教室に参加して、パン作りを楽しんでいるという新米メネットさんまで、指導はさぞかし難しいでしょうに、講師の森先生は、いつも明るく、楽しく教えて下さいます。そしてできあがりはプロ級。メンの皆様、この日を楽しみに待っていて下さい。

日 時 : 2月11日 (金・祝) 10:00~15:00頃

場 所 : 森パン&お菓子教室 (白山市千代野)

会 費 : 2,000円程度

持ち物 : エプロン、筆記用具、手拭き、

箱又はカゴ (でき上がった

パンを入れて、持ち帰

るため)

