



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	「とにかくやろうー成せば成る」	“Audere est Facere—To dare is to do”
アジア地域会長主題	「とにかくやろうー成せば成る」	“Audere est Facere—To dare is to do”
西日本区理事主題	「ワイズの原点、愛と奉仕で社会に貢献」	“Contribute to the Community through Active Services with Love”
中部部長主題	「先ず一步 楽しもう、学ぼう、働こう、そしてつなげよう」	
金沢クラブ会長主題	「One for All, All for One with Y's Spirits」	

2011 12月間強調 EMC—M

今月の聖句		12月強調月間	
光はやみの中に輝いている。そして、やみはこれに勝たなかった。 ヨハネによる福音書1章5節		親睦のエネルギーを放出し、限らない奉仕をしよう。西日本区 2000 名に向かって大きく前進！！ 大岩英人EMC事業主任（京都グローバルズ）	
12月例会 プログラム		11月 クラブ活動状況	
と き	2011年12月15日 (Thu.) 18:30~20:30	第1例会 (11月17日 Thu.)	
ところ	金沢ニューグランドホテル	メ ン：伊藤、影山、数澤、高口、幸正、澁谷、西尾、山内、山本 (9名)	
会 費	¥4,000(会員不要) ¥2,000(メネット) ¥1,000(高校生以下)	メイキャップ：なし (0名)	
	司会 澁谷洋太郎君	出席率：90%	
開 会 ・ 点 鐘	幸正一誠会長	メネット：伊藤、数澤、高口、澁谷、山内、山本 (6名)	
主 題	司 会 者	ゲスト：鈴木雅夫氏 (1名)	
ワイズ・ソング	一 同	第2例会 (11月1日 Tue.)	
今月の聖句	司 会 者	メ ン：伊藤、数澤、幸正、澁谷 (4名)	
ハッピー・バースデー	幸正一誠会長	メネット：数澤、山内 (2名)	
説教者紹介	司 会 者	ニコニコタイム 16,500円	
礼 拝	クリスマスメッセージ 日本基督教団金沢教会 阿部倫太郎伝道師	クラブファンド 累計 71,000円	
食前の感謝		B Fポイント	
親 睦	メネット会	切手 0kg 累計 0kg	
委員会報告	各 委 員	現金 13,500円 累計 13,500円	
ニコニコタイム	金沢犀川クラブ	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	
Y M C A の 歌	一 同	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)	
閉 会 ・ 点 鐘	金沢犀川クラブ 北 肇 夫 会 長		
会 長	幸正一誠 書記 山内健司		
副 会 長	澁谷洋太郎 会 計 高口昇		
直前会長	数澤輝夫 メネット会長 数澤淑子		

第16回西日本区大会のための

第1回実行委員会に出席して

澁谷洋太郎

頭記の委員会が2011-11-21に名古屋青少年文化センターで開催されたので「感情」抜きで内容報告いたします。

1 会議資料によると、参加予定者は 金沢―澁谷 名古屋―小見、深谷 南山―なし 東海―浅野 四日市―若松、大西 プラザ―なし グランパス―なし 津―なし 犀川―北 その他 成瀬、平野、渡辺、谷川事務局長 長谷川中部部長 郷戸であったが名古屋、南山、プラザ、グランパス、津の委員は欠席。10名のみ。9クラブのうち5クラブが欠席。

2 日程 2013年6月1日(土)～2日(日)
前夜祭は5月31日(金)とする。

3 会場

故長井潤君が第8回大会の実行委員長経験と反省をもとに、長嶋リゾートで宿泊も込みでやれないかと栗原ワイズを通じて打診をおこなってきた。長井ワイズ逝去後、成瀬、平野両ワイズが栗原ワイズと共に下見と打診を行い、準備役員会に提案し花水木にての開催が決定された。

4 ホストクラブ・コホストクラブ

ホストクラブ 四日市および名古屋

コホストクラブ 東海、南山、プラザ、グランパス 津の各クラブとすることを準備役員会で決定した。

その後、多くのワイズの進言とうれしい申し出もあって理事キャビネットで相談の上、中部あげて取り組むこととし、金沢、犀川からも実行委員を輩出頂いて取り組むという方針とし、10月23日付けで各クラブに実行委員の選出をお願いし今日の会議となった。

成瀬理事、平野書記、谷川事務局長が長島リゾートを訪問、10月22日に見積もりが提出された。

5 実行委員長等の選出

実行委員の過半数が欠席では、まともな選出は出来ない。選出しても選ばれた委員長に失礼だとの意見もあったが、選ばないと組織が動かないこともあり、若松ワイズを指名し次回に了解を受けることとする。

6 今後のスケジュール 未審議

当面、月1回程度のペースで委員会を開催し、当面する課題を審議決定して行くものとする。

- ① 大会規模 何名の規模にするのか？ 旅行社をいれるのか。
- ② 登録費
- ③ 大会テーマ

④ 講演

⑤ 前夜祭

⑥ 交通アクセス、色々課題が山積。

⑦ 「花水木」

案内パンフレット 見取り図なし 700名
花水木本館 一泊二食・定員利用(6名)

	29,400 円
別館	22,050 円
ガーデンホテルオリーブ	21,315 円
ホテルながしま (2名)	23,415 円
(3名)	22,365 円

このように部屋によって登録費が変動する。

宿泊と懇親会は込みであるが、昼食代2,890円プラス大会運営費をいれると4万円ちかくになる。昨今の部会登録費から見て、花水木は値切りは難しいとの情報もあるとのこと。

8 まとめ

大会規模と会場・ホテルの決定、登録費の決定等、予算面での検討が必要である。

次回委員会の日取りは決まらず。金沢クラブはパスしたい。

以上のように会議に成らない会議でした。協力は結構と言われた金沢・犀川から出席し肝心の名古屋クラブが欠席では先が思いやられます。

故長井潤君の夢は無理なのかなとの思いを持ちました。

【11月例会報告】

11月はゲストスピーカーに鈴木レディースホスピタルの会長、鈴木雅夫氏をお願いし、「活き活き元気」と題して、次のような卓話をいただいた。



本籍は本多町、本田家の足軽だったようで、独立して鈴木姓をもらったという。父は軍医だったので2、3年おきに全国転々と転居し、兄弟は7人いたが二人だけ金沢。昭和33年に産婦人科医院を開業して、今年で53年になる。父親教室や母親教室で、父親・母親になる若い方を対象によく講和をしてきたが、今回平均年齢が相当高いみなさんを対象に話を・・・というこ

とで、脳について少し話してみたい。「エッチな脳は長生きする」という本を書いた方もある。実は家内が5年くらい前から、アルツハイマーかどうか、認知症で、今、うちの病院で入院している。しりもちをついて骨折したり、乳がんを患ったりして寝ていることが多くなり、だんだん近くのものから忘れていき、私が行ってもわからなかったり、息子が行ってもわからなかったり、ということで、脳について関心を深め、本を読んだりしていたので、いつまでも元気でと思い、今日はそれをまとめてみた。

100歳以上の人は石川で503人、全国では4万3千人いる。そのうち女性は3万8千人、全体の87%、男性は13%になる。石川県も全く全国と同じ割合である。なぜ女性が多いか。女性は口、手、足をよく使う。家事、育児を担う女性はいろいろ考えることも多く、手足もよく動かす。断捨離という言葉がある。置く、戻す、捨てるが3原則。

斉藤茂吉が「脳にいいこと」について書いている。いつも新しいことをやることを勧めている。私は時間の余裕ができて、いろいろやりたいことがいっぱいある。パソコン、俳画、オカリナ等始めた。海外旅行もしたいと思っている。

その他、脳の活性化のため、具体的な事例を多く挙げていただいた。

最後に石浦章一氏の「老いない脳」から

1. 週に3回、1回30分以上運動
2. バランスのとれた食事を腹7分
3. ストレスを受け流す
4. 人とのコミュニケーション
5. 記憶力の保持は学習習慣
6. 好奇心を持って新たなことに挑戦
7. 目標をもつ
8. 自分に報酬を
9. 本を読む習慣を
10. 意識的に段取りを

さらに、サブちゃんの十大習慣健康法

1. まずはスマイル楽観主義で
2. 冷水摩擦で今日も元気に
3. 棒体操で体のバランスを
4. 新聞、雑誌は知の宝庫、フル活用
5. 祈りが人生を前向きにさせる
6. 足腰よりも脳を鍛えよ、語学は最高の健康法
7. 日記が頭脳の若さを保つ
8. 噛めば噛むほど頭が冴える
9. 口八丁、手八丁、足八丁計二十四丁で脳イキイキ

10. 上を向いて寝よう

の紹介があった。

(文責 山内ミハル)

~~~~~ お知らせ ~~~~~

☆ジャガイモの収益

25,944円ありました。

ご協力を感謝します。

☆12月例会について

12月例会は金沢犀川クラブと合同で、クリスマス礼拝と祝会となります。参加される方は、交換プレゼント(1人1点 500円程度)をご持参ください。

長谷川和宏中部部長も来訪されます。

☆第二例会の変更

1月第二例会は 1月9日(月・祝)10:30～山本達也君宅で行います。なお、同日引き続き 11:30～メネット会1月例会としてポットラックパーティーを開催します。

~~~~~ YMCA のお知らせ ~~~~~

☆10月22日(土)に初めての「金沢YMCAテニス大会」を開催しました。参加者は52歳が一番若く、80歳台もいる大会でした。9時からの予定が土砂降り、中止かと思われましたが、10時から天候が回復するとの情報があり、10時開始となりました。そのあとは全くの快晴になり楽しい大会となりました。参加人数は20名でした。今後も計画する予定です。

(理事長 朝倉秀之 記)

☆ユニセフ街頭募金

日 時 2011年12月23日(金・祝)

13:00～14:00

場 所 堅町入口

ご協力をお願いします。

☆早天祈祷会

日 時 2012年 2月1日(木) 6:00～7:00

場 所 金沢YMCA集会室

Happy

澁谷 節子さん

12月23日

1月の担当

ブリテン執筆: 西尾 一朗 君

伊藤 悦子 さん

卓話担当: 山内 健司 君

原稿は12月25日までに山内までお願いします。

山形の思い出

先日の芋煮会は、残念ながら出席できませんでした。高口夫妻が後から二人分を届けてくださいました。その日の夕食として、ワイズの芋煮をいただきながら、今から23年前、山形で初めて芋煮を食べた時のことを思い出しました。

山形にいた間は、とても楽しかったもので、その時の思い出を書いてみたいと思います。

主人が石川県に戻る2年半前に、東京の大学病院から派遣され、山形県尾花沢市で院長として勤務することになりました。

冬は2mも雪が積もり、知り合いは一人もいなく、先輩の先生には「奥さん方は皆さんすぐに東京に戻ってしまう。」と脅かされ、不安いっぱいでしたが、5歳と6歳の息子2人を連れ家族で行くことにしました。決めたからには思いっきり楽しもうと、気持ちを切り替え出かけました。

山形についてすぐに、病院の人たちが私達を歓迎して、芋煮会をして下さいました。季節の山菜やお漬物なども並び、外で食べる芋煮の美味しいこと、本当に心が温かくなりました。尾花沢といえば花笠音頭 発祥の地です。ちょうど尾花沢祭りが、間近に迫っている季節でした。祭りでは、踊りのパレードに市内幼稚園年長組から参加することになっていたもので、年長組の次男は早速、花笠踊りの練習に加わりました。花笠をまわすことはかなり難しいようでしたが、本番にはなんとか間に合い、花笠をまわしながら踊り歩くことができました。祭りの日は、学校も休校、町中がお祭り一色でした。

祭りの日は、主人は昼過ぎから職員の家を招待され何軒も回ります。それぞれのおうちでごちそうとお酒が待っています。次の日、病院の診察室の換気扇は全開にされて診療したそうです。患者さんもよくわかっていて苦情はなかったらしいです。

夏から秋は、近隣の町でお祭りがあり、出かけていきました。大石田の祭りでは、花火の素晴らしかったこと、新庄の祭りでの山車などあざやかに記憶にのこっています。仙台の七夕祭りも見に行きました。山形に行くまではお酒が飲めなかった主人が、地元の人に訓練されたためか、少しは飲めるようになってしまいました。

山形の冬の楽しみといえばスキーと温泉巡りです。冬は雪が官舎の屋根まで積もるのですが、病院の職員の方が雪よけをして下さり、問題なく過ごせました。道路も除雪がしっかりされていて、金沢より楽に車の運転ができたことをおぼえています。尾花沢でスキーといえばクロスカントリーのことです。初めて細いスキーと独特のフォームの滑りを見てびっくりしました。小学校のスキー大会はもちろんクロスカントリーで、まるでスキーのマラソン大会のようでした。

私たちはアルペンスキーもしたかったので、毎週日曜日には蔵王スキー場へ行き子供をスキースクールに預けました。私も少しは滑れるようになり蔵王の頂上の樹氷を見ることができました。子供たちはゲレンデを直下降かS字を描いて滑れるようになっていました。

石川県に戻って来た時にはスキーの強化選手に推薦されるレベルになっていました。

また、温泉といえば、おしんで有名な銀山温泉、赤倉温泉、将棋の駒で有名な天童温泉、蔵王温泉、上山温泉、宮城県では、こけしで有名な鳴子温泉、作並温泉、伊達藩の隠れ湯秋保温泉、肘折温泉、ほかに白布温泉、天元台温泉など、まだいろいろ行きました。

食べ物の種類が多様で、驚いたのはイナゴのつくだ煮や納豆汁、鯉の煮物が学校給食に出たことです。山菜が豊富で、笹竹、きのこ類、食用菊（もって菊）、手作りの茄子の漬物（べしよらづけ）、くじら餅、ずんだ餅は地元の人からよくいただきました。果物も、サクランボから始まり、尾花沢すいか、ラフランス、アケビなど美味しいものがたくさんありました。

山形ではよく地そばを食べたものです。全体にふと目であり硬い感じがします。板そばに代表され大根おろしそば、そばかきなどいろんな地区に出かけて行き食べました。

本当に、あっという間の2年半でした。私たち家族にとっては山形の思い出は大切な宝物となっています。

来年の芋煮会を今からすごく楽しみにしています。