



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 44-1-202 SATOMI-CHO KANAZAWA 920-0998 JAPAN

国際会長主題	「私たちの未来は、今日から始まる」 “Our Future Begins Today”
アジア地域会長主題	「ワイズ運動を尊重しよう」 “Respect Y's Movement”
西日本区理事主題	「ワイズ魂で更なるワイズの活性化を！」 “Energizing Y's Men's Clubs with the Y's Spirit”
中部部長主題	「出会い、ふれあい、響きあい、前へ進もう」
金沢クラブ会長主題	「更なる絆をそだてよう！」 “Cultivate the Bonds of Friendship through the Service”

2017 6 月間強調 評価・計画

今月の聖句(担当 山本達也君)

主の手が短くて救えないのではない。主の耳が鈍くて聞こえないのではない。むしろお前たちの悪が、神とお前たちとの間を隔てお前たちの罪が神の御顔を隠させ、お前たちに耳を傾けられるのを防いでいるのだ。

イザヤ書 59 章 1 節～2 節

6 月強調月間

1 年を振り返り、できた事はクラブをメンバーを自分を、大いに褒めて下さい。出来なかった事は、記録にまとめて次年度に活かしましょう！

次年度役員の方は、綿密な計画を作りましょう！
岩本 悟理事 (熊本西クラブ)

6 月例会 プログラム

と き	2017 年 6 月 15 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 (会員不要) ¥2,000 (メ nett)
	司会 幸 正 一 誠 君
開 会 ・ 点 鐘	西 信 之 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	西 信 之 会 長
ゲ ス ト 紹 介	
食 前 の 感 謝	山内ミハルさん
ス ピ ー チ	西 信 之 会 長
	“1 年を振り返って”
委 員 会 報 告	各 委 員
ニコニコタイム	朝倉みゆきさん
Y M C A の 歌	一 同
閉 会 ・ 点 鐘	西 信 之 会 長

5 月 クラブ活動状況

第 1 例会 (5 月 18 日 Thu.)

メ ン : 朝倉、伊藤、数澤、幸正、澁谷、清水、
西、山内、山本 (浩) (9 名)

メキップ : 山本 (達) (1 名)

出席率 : 100 %

メネット : 伊藤、数澤、澁谷、山本、朝倉 (秀) (5 名)

ゲスト : 宮丸氏、宮田君 (2 名)

第 2 例会 (5 月 1 日 Mon.)

メ ン : 伊藤、数澤、幸正、澁谷、西、山内 (6 名)

メネット : 数澤 (1 名)

ニコニコタイム 15,000 円

クラブファンド 累計 277,500 円

B F ポイント

切手 0 g 累計 950 g

現金 0 円 累計 840 円

会 長	西 信之	書 記	山内ミハル
副 会 長	澁谷洋太郎	会 計	伊藤仁信
直前会長	清水 淳	メ nett 会長	数澤淑子

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)

「白と黒」高山右近が残した金沢城の美

西 信之

最近は週に2回程度、石川門の案内所で金沢城や兼六園の英語による案内をしているが、金沢城は私をいつも平安にしてくれる。これは、菱櫓から五十間長屋、そして橋詰門櫓に続く均整のとれた建物と石垣の美し



ら白へと城の色調変化に関わったことが判る。欧州の教会は、天から見て十字架状に作られている。菱櫓を天から見ると、屋根の中心を通る梁がクロスした十字架を作る。金沢城のダビンチコードは他にも多い。

隅の長い鉄板が既に16世紀に製造されていた事は、日本の製鉄技術圧延技術の高度さを物語っている。こ

れは、圧延後少し酸化させ、磁鉄鉱(黒)とし表面に黒漆を塗って更なる酸化を防いでいる。黒漆は輪島塗でもよく知られ、耐久性が極めて高い。石川門の扉に張られた鉄板は、230年経ってもその強度を保っている。高山右近が残した金沢城のあちこちに見られる優れた美は、実に高い実用性をも備えていた。彼の深い信仰が、今も私たちに安らぎを与えてくれる。

Happy Birthday

伊藤 仁信君

6月3日

さ、そして緑と空の青の絶妙のバランスによってもたらされ心が静まるのだろう。

千利休の七哲と呼ばれる高弟には、蒲生氏郷・細川忠興(妻はガラシャ)・瀬田掃部・古田織部・牧村兵部・高山右近のキリシタン大名がいる。利休が行った茶道にキリスト教の聖餐式の回し飲みや茶碗を拭き取る作法等が取り入れられていることから明らかなように、千利休と七哲とはキリスト教の影響を深く受けており宣教師達によってもたらされた西洋文明と宗教に対する彼らの思いが茶道を通じて伝わってくる。右近の時代は、祈りを捧げた後で、茶を頂いたようである。

金沢城の美しさの源は、屋根と壁となまこ塀の縁取りの「白」のベースと櫓や建物の隅を縁取る「黒」の鉄板であろう。熊本城や松本城に見られるような黒塗りのお城は16世紀後半の城の特徴であり、恐らく、金沢城の本丸に建てられた五層の天守閣や本丸の隅々に建てられた櫓も黒であったようである。これが、慶長の大改修によって白い建物に黒の縁取りと、屋根の上の鉛が積雪の溶解によって生じた酸性の炭酸が化合して生じた鉛白のまばゆい「白」が特徴的な金沢城に変身し、長い間この威容を保ってきた。この建物の白と隅の黒い鉄板による建築様式は、高山右近が建築に関わった京都の南蛮寺の様式と同じであり、右近が黒か

【5月例会の報告】

5月例会は、管理栄養士の宮丸慶子さんにスピーチをお願いして、1年1年、年齢を重ねていく我々にとって、大変関心のある「健康」について語っていただきました。年齢とともに少しずつ肉体の衰えを感じつつある我々にとって、この世での生活の最後の日まで、寝たきりにならず、認知症にならず、他者に迷惑を掛けず、元気に天国へ凱旋したいと誰もが願っています。その為には、どのようなことに気をつければいいのか、多くを学ぶことができました。(山内ミハル)



閉会点鐘のあと、みんなで記念写真

スピーチの概要をご本人にまとめて頂きました。

厚生労働省は国民の健康づくりのために3つの要素、栄養、運動、休養・睡眠に関して指標となるものを示しています。正三角形のようにバランスを取ることが目標です。



健康づくりは乳幼児期には小さな三角形をどのように大きくして発育していくか。そして成人期は成長して最大となった三角形をどのように維持していくかが課題となります。高齢期はこの三角形をどのように無理なく小さくして人生を閉じるかではないかと思えます。

さて私たちが運動（身体活動）をする目的は何でしょう？

現代は平均寿命が長いというより、健康寿命を伸ばしたい。寝たきりではなくピンピンコロリで天国に行くのが望みです。つまり生活習慣病の予防、筋力や身体機能の維持、精神的な効果を期待しています。そのために日常生活活動で今より10分多く身体を動かしましょう。歩くなら、会話が出来る程度の強さで20分位の時間を、1日8,000歩が目標です。

次いで休養ですが、積極的休養と消極的休養があります。積極的休養は身体活動が多い人はゆったりと音楽を聴くなどの時間を持つ、事務系の仕事の人は運動などで身体活動を行うことを指します。消極的休養は睡眠です。残業の長時間労働から睡眠時間の不足による健康問題がニュースになっています。残業は月45時間が健康を守るラインと言われ、超えての残業は脳・心臓疾患の発症との関連性が強まることを厚生労働省は指摘しています。

次に栄養ですが昨今の「体にいい」は本当でしょうか？

人間が食物に求める役割には3つあります。第一は栄養を摂る。生命の保持につながることです。第二は嗜好性です。栄養が満たされると美味しさを求めてき

ました。第三は機能性です。さらにもっと手軽に健康に役立つものを追求してきました。それがサプリメントという形で販売されるようになりました。けれどもいろいろな研究で機能性成分は食物摂取での有効性は認められても、サプリメントでの摂取では有効性に問題があることが判明しています。つまり栄養は食事で美味しく摂りましょうという事です。

私たちの食生活は他の生き物、動物や植物の命を丸ごといただいて成り立ってきたものです。そのことを考えて食物を感謝していただきたいと思います。

DBC交流会

伊藤 仁信

先月の5月13日（土）～14日（日）にDBCクラブの仙台広瀬川クラブとの交流会を今年は金沢クラブがホストクラブなので金沢で開催いたしました。仙台からは及川会長、菅野副会長、門脇会計、松本メネット会長の4人が参加されました。



小松空港でお出迎え

当日は、あまり天気が良くなかったが、仙台からの航空機が小松空港に無事着陸し、金沢クラブの伊藤・数澤・山内各メンと数澤メネットの4人が出迎え1年ぶりの再会を互いに喜び会いました。

早速、伊藤車と山内車の2台に分乗し、固い話は第2部に残し1日目の目的地である能登方面に出発しました。能登半島の入り口の所で昼食の時間になったので、幸正メンが予約してくれた寿司店に入りましたが



幸正メンが居たのです。幸正メンは能登の案内役だったのですが、体調が悪いので欠席するとの連絡を受けてましたので驚きました。また、すし店は名前が某回転寿司と同じだったので、あまり期待はしてなかったが注文してから造るいわゆる寿司店でした。この二の吃驚と相まって大変美味しく頂きました。



波打ち際ぎりぎりまで、車で走れる千里浜

ここからは、幸正メンが先導車になり車3台で、全国でも珍しい車の走れる砂浜で有名な「千里浜なぎさドライブウェイ」を通り、次に海岸からあまり遠くないところにある、古木で鬱蒼として数百年の歴史を持つ縁結びの「気多大社」と、少し離れておる妙成寺を見学し、また海岸に戻り奇岩で有名な「能登金剛の巖門」を回ったり、近くにある日本で一番古い灯台を眺めながら帰途につきました。もう少し北上すると「千枚田」や「漆の里の輪島」とか沢山ありますが、夕方になってきたので次の機会に回ることになりました。



妙成寺境内の濡れ縁で一休み

同日 18 時 30 分より、楽しみの交流会が開会されました。場所は金沢の中心部にある柿木畠の日本料理店ですが、遠路はるばる金沢に来て、しかも能登まで観光に行ったので疲れているだろうと思いましたが、皆さんは大変元気で、これからのワイズの発展充実に情熱を傾けながら時の経つのも忘れ話が弾みました。



メネット会長さん同士 意気投合！

中締めになってからも、まだ話が尽きないようなので、有志でさらに英気を養うためと、話をするには声を出さなければならないので練習できるところへ移りました。楽しく実りある一刻を夜の金沢で過ごしましたが明日もあるので早めに解散いたしました。参加者は仙台の及川、門脇、菅野各メンと松本メネットの4人で金沢クラブから朝倉、伊藤、数沢各夫妻と澁谷、西、山内、山本（達）、山本（浩）各メンの16名でした。



兼六園で、日本武尊の銅像を背景に

翌 14 日は日曜なので午前は自由行動でしたが、仙台の菅野メンが代表で金沢教会に出席し礼拝をささげました。午後からは昼食場所を金沢教会の近くにある老舗レストランの名物「洋風カツ丼」を頂き、その後「兼六園」を数澤メネットの紹介で、ガイドさんを案内に頼みじっくりと見学し、一部「金沢城」を見学し

て解散しました。参加者は仙台4人と金沢から幸正メン、数澤夫妻の3人でした。ここだけの話ですが、「金沢の方々が熱心だったようでした」と後で報告を受けました。

空港までは伊藤、数澤メンが車でお送りし来年の再会を約しお別れすることができました。今回の交流会に準備から終わりまでいろいろとお世話をいただいた方々に厚くお礼いたすと同時に、無事何事もなく終わることができましたことを深く感謝いたします。

中部評議会に参加して

次期中部事務局長 数澤輝夫

2017年5月27日(土)、名古屋YMCAで行われる第3回中部評議会に出席するために金沢クラブより6名が出席した。早朝より伊藤メンの愛車が西メン、続いて数澤メン、同淑子メネットを拾い、山内メン宅へ、続いて玄関先で待っている幸正メンを乗せて総勢6名が、伊藤車からトヨタレンタカーに乗り換えて(何故レンタカーなのかは話せば長くなるのでカット)、8時45分出発、一路、北陸自動車道～米原ルート～名神高速道路をひた走り、会場である名古屋YMCAに12時10分到着し、近くの喫茶店で昼食を頂いた。

2016-2017第3回中部評議会は13時川口恵中部部長の開会宣言、点鐘で始まった。まず、現役員が席に着き、会議が行われた。金沢クラブでは西信之会長、山内ミハル次期中部部長が会議に連なった。次期役員である伊藤仁信中部会計、数澤輝夫中部事務局長、数澤淑子中部メネット主査、幸正一誠金沢クラブ会長は傍聴席で会議を見守る。第3号議案では中部情報委員会の設置について、中部HP委員会荒川恭次氏より提案の趣旨説明があり、各クラブより情報委員を1名選出し、新年度から実施することが決まった。

続いて2017-2018第1回中部評議会が15時、山内ミハル中部部長の開会宣言と点鐘で開催された。はじめに参加者の自己紹介が行われた。次に定数確認で出席者17名・委任状2名合計19名で成立した。第1号議案 2017～2018年度中部部長及びホストクラブの確認は、中部部長山内ミハル及びホストは金沢クラブの確認をした。第2号議案 2017～2018年度部長方針及び事業計画(案)は、山内ミハル部長より説明が行われた。第3号議案 2017～2018年度会計予算(案)は、伊藤仁信会計より現在は未定で次期評議会で説明することとした。第4号議案 2019～2020年度部長選出ホストクラブは、名古屋南山クラブの予定とした。第5号議

案 2017～2018年度EMC推進委員長には、山内ミハル次期部長が選出された。

協議事項の後、各事業主査、各クラブ会長より年度方針・年度計画の説明が行われ、YMCAの歌の合唱、山内ミハル中部部長の閉会点鐘で全てが予定通り終了した。

帰りは賤ヶ岳SAで夕食、休憩を取り、金沢へは2時半頃に着き、それぞれの家に送り届けて頂いた。伊藤さん早朝から深夜の運転、本当にお疲れ様でした。西さん、幸正さんも運転ありがとうございました。

さあ、これからですよ！いざ、たて！



~~~~~ お 知 ら せ ~~~~~

☆西日本区大会が開催されます

日時：6月10日(土)～11日(日)

場所：熊本市・菊地市

参加予定：西会長・次期書記、山内次期部長

~~~~~ YMCAからのお知らせ ~~~~~

☆金沢市クリーンキャンペーン

日時：5月28日 6:00～8:00

場所：金沢教会周辺、堅町周辺の清掃

参加者：7名

金沢クラブからは朝倉メン、メネット、数澤、澁谷の4名が参加しました。

☆YMCA わいわい農園

犀川クラブ北メンがお一人で作業されている。害獣被害のため経費2,000円/年の支援が必要。ご協力をおねがいいたします。

7月の担当

聖句担当：山本浩一郎君

ブリテン執筆：幸正 一誠君

山本 典子さん

メ ネット 報

楽しいメネット会

全国的に真夏日となった5月21日、メネット会の集いが湯涌温泉【お宿やました】で開催されました。青葉も、景色も、空気もおいしく感じられるメネット会です。

参加者 西会長、朝倉メン、メネット、数澤メン、メネット、伊藤メン、メネット、澁谷メン、メネット、山内メンの10名の参加。

集合は自由としたので、皆さん午前は礼拝を守り、午後三々五々旅館に集まり、お風呂を楽しんだり、自由時間を楽しんで会食の時間となりました。

会食はたたみの大広間ですが、腰掛けの方が良い人は座いすに座ることにして、5人（半数）が座りました。2年前の蒲生野との例会のときは、誰もいすに座らなかったのを思い出して足腰が弱ってきているのを感じました。

西会長の挨拶、そして山内メンの食前の祈りがあり、会食がはじまりました。おいしそうな料理を献立表と見比べておいしさをかみしめました。

お 献 立

食前酒	ゆず酒
前菜	じゃんさい酢 ホの芽味噌 豆腐 田楽 ホタルイカとわけぎの酢みそ 掛け 炙りあなご寿し 黒糖ロースト トポーワ
小鉢	山菜盛り合わせ たけのこ豆腐
造り	かじき鮓 鮓 なめろ 甘海老
煮物	南京 ぜんまい えりんぎ 小茄子 蓮根 海老 青味
酢物	ずわいがに
鍋物	貝三種 どうばんバター焼き
蒸し物	白魚と枝豆の茶碗蒸し」
お吸いもの	番の物 ご飯 果物

お宿やました

おいしい料理を堪能し、アルコールも入り賑やかな雰囲気の中、カラオケタイムへとすすみました。カラオケの帝王伊藤メンの司会で進行しましたが、主なところをあげますと伊藤メンの「まぶたの母」、朝倉メネットの「赤いグラス」、山内メンの「ラストダンスは…」ですが山内メンが越路吹雪の「ラストダンスは…」を覚えたいとメネット全員で歌いましたが、音痴

などころもあり、みんなでハモッタと思えば大成功。次回どこまで上手になれるか楽しみにしておきましょう。

お部屋に戻った後、70周年の準備について意見を交わしました。＊金沢をアピールする物 ＊記念品等々。11時頃まで話し合いました。

朝はお仕事の方もいらっしゃるので朝食も早い組、遅い組に分けて三々五々帰宅の途につきました。全員参加ができず少々残念でしたが、次回を楽しみにしたいと思います。（澁谷 節子 記）

