



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 44-1-201 SATOMI-CHO KANAZAWA 920-0998 JAPAN

国際会長主題 「輝かそう、あなたの光を」 Let Your Light Shine  
アジア地域会長主題 「変革のための光となろう」 Be the light for change  
西日本区理事主題 「未来に灯そう希望の光」 Let's illuminate the light of hope for the future  
中部部長主題 「みんなで参画」  
金沢クラブ会長主題 「心を一つにし、思いを一つにして、固く結び合おう」

## 2024 6 月間強調

## H 評価と引継ぎ

### 今月の聖句(吉川與志子さん)

何事でも神の御心に適うことをわたしたちが願うなら、神は聞き入れてくださる。これが神に対する私たちの確信です。  
ヨハネの手紙5章14節

### 6月強調月間

先人の知恵と経験を学び新たな100年の歴史を作りましょう。  
遠藤 通寛ヒストリアン (大阪泉北)  
一年を振り返り、互いを認め合いワイズに感謝しよう。  
深谷 聡理事 (名古屋)

### 6月例会プログラム

とき 2024年6月20日 (Thu.) 18:30~20:30  
ところ れんが亭  
会費 ¥3,000(会員は無料) ¥2,000円(メット)  
司会 吉川與志子さん  
開会・点鐘 山内ミハル会長  
主 題 司 会 者  
ワイズソング 一 同  
今月の聖句 吉川與志子さん  
ゲスト紹介 山内ミハル会長  
食前の感謝 数澤輝夫君  
懇 談 “1年を振り返って”  
一 同  
ハッピーバー スデイ 山内ミハル会長  
ニコニコタイム 数澤淑子さん  
委員会報告  
YMCAの歌 一 同  
閉会・点鐘 山内ミハル会長

### 5月 クラブ活動状況

第1例会(5月16日 Thu.)  
メ ン: 数澤、北村、山内、吉川 (4名)  
出席率: 50%  
メネット: 数澤 (1名)  
ゲ ス ト: 北村 (1名)  
第2例会(5月23日 Tue.)  
メ ン: 数澤、北村、山内、吉川 (4名)  
メネット: 数澤 (1名)  
ゲ ス ト: 北村 (1名)  
ニコニコタイム 5,500円  
クラブファン ド 累計 79,000円  
BFポイント  
切手 0g 累計 450g  
現金 0円 累計 0円

会 長 山内ミハル 直前部長 山内ミハル  
副 会 長 数澤 輝夫 書 記 南 唯乃  
会 計 吉川與志子 メット会長 数澤 淑子

第一例会: 毎月第三木曜日 18:30~20:30  
れんが亭 金沢市大和町1-1  
Tel (076-26-3113)  
第二例会: 毎月第四木曜日 17:30~20:00  
金沢ニューグランドホテル12F(ロア) Tel (076-233-1311)

## DBC 滋賀蒲生野クラブとの交流会

### 山内ミハル

4月に入った或る日、DBCの滋賀蒲生野クラブ、東 康彦ワイズから、「来月、蒲生野クラブのメンバーで金沢を訪問して、懇親会を持ちたい。」との電話が入りました。電話とメールで連絡をとりあいながら、蒲生野クラブ9名の方々が、5月27日（日）金沢入り、貸切バスで金沢市内観光の後、金沢駅前にある料理旅館「金沢茶屋」で、金沢クラブと合流しました。手入れの行き届いた中庭を通って案内された部屋には、滋賀蒲生野クラブの9名、金沢クラブ5名分の食卓が準備されていました。食前酒で乾杯のあと、両クラブの会長挨拶に続いて自己紹介、コロナ禍のため4年間のブランクがありましたが、皆さんお変わりなく、話が弾みました。蒲生野クラブから、金沢クラブの参加者一人一人にお土産をいただきました。お料理は、さすがコロナ前、何十年も続いておもてなしの行き届いた旅館として日本一に輝いた加賀屋グループだけに、手の込んだ懐石料理にも堪能しました。



翌28日（月）は、金沢メンバーがそれぞれ運転する4代の車に分乗していただき、まず忍者寺へ。金沢城の出城として建てられたこの寺には、敵の目をくらますためのいろいろな仕掛けがあり、観光客には人気のお寺です。その後喫茶店でコーヒータイム。続いて回転ずしで昼食。楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうもので、金沢駅までお送りして、西日本区大会での再会を約してお別れとなりました。



## 【5月例会の報告】

宮川節子さん、宮野良枝さんに、2月に途中になっていたフレイル予防について教えていただきました。フレイルとは、加齢と共に心身が衰えた状況になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行していく段階の事です。

運動器に支障が出る「ロコモシンドローム」、高齢化で、全身の筋力が低下する「サルコペニア」を防ぐためにいくつかの予防体操を行いました。まず座ったまま背筋を伸ばしてお腹に力を入れてつま先を上に向けて足上げを10回、次に1題が1分で歌える森のくまさんの替え歌（とても的を射る歌詞でした）を歌いながら左右の片足立ちを行いました。片足1分立ちは50分間歩くのと同じ筋肉への刺激があり、朝昼晩と1日3回がお勧めだそうです。

次に脳と体を同時に使って、認知症を防ぐゲームを行いました。その場で足踏みしながら干支を順番に言う、これを基本として決まった頭文字の時に手を叩いたり、太ももを叩いたり、その干支の真似をしたり…レベルが上がっていくにつれてゆっくりになったり間違える人もできました。



「ポリファーマシー」についても教えていただきました。ポリファーマシーとは、複数の過剰な薬剤が処方されていることによって不利益が生じる可能性がある状態で、副作用の発生リスクの増加や間違った飲み合わせや飲み間違いを防ぐために持つとよいもの3つは「かかりつけ医」「びやくなる等の副作用が起りやすくなるそうかかりつけ薬剤師」「お薬手帳」との事です。医療を受ける機会が増えると併用するケースも増え、6種類以上の薬を服用すると記憶力や視力の低下、転です。

栄養や食事が充分でないと衰えが進行する、サプリを飲むより口から食べることが大事、高血圧の防止に定期的に測定し薄味にも心掛ける、週60分以上

ウォーキングなどの有酸素運動を行う、肥満予防、禁煙、入浴や十分な睡眠などで、リラックスし、ストレスを解消する等々、日々の生活の中で気を付けることも教えていただきました。（北村まや 記）



### 【5月第二例会】

日時：5月23日（木）17：30～20：00

場所：金沢ニューグランドホテル F12 ロア

出席：数澤輝夫・淑子、北村まや、吉川與志子  
山内ミハル、北村心宙

議題1：区大会実行委員会の決定事項について山内から報告

議題2：6月例会について

6月は1年のまとめとして、会員全員の発言により、次期の活動への指針とする。

担当の決定

議題3：滋賀蒲生野クラブとの懇親会について

日時 5月26日（日）18：30

場所 金沢茶屋

翌27日（月）のプログラムについて

議題4：次期ロースターの校正について

### Happy Birthday

伊藤 仁信君 6月3日

### 【7月の担当】

巻頭言	山内ミハルさん
司会	数澤 輝夫君
聖句	数澤 輝夫君
ニコニコ	北村 まやさん

### W坂・みはらし台の清掃活動について

5月18日（土）10時から、金沢YMCAと金沢ワイズメンズクラブのメンバー7名が地域奉仕として、清掃活動奉仕を行いました。犀川の桜橋左岸から寺町に登る石切坂（通称W坂）と、上り詰めたところにある、みはらし台の清掃を行いました。みはらし台からは、名の通り大変見晴らしがよく、犀川と金沢の街並みが一望できます。当日は天候に恵まれ、清掃作業を始めるにあたり、前もって駐車場として依頼してあった、鈴木建設の駐車場に集まり、係の数澤が開始の祈りと清掃作業上の注意事項等の説明を行いました。その後、みはらし台までのW坂を登って、広場の隅にある用具の保管庫より夫々が必要な箒や塵取り、ゴミ袋を手にして、思い思いの場所から清掃作業を始めました。上の広場は落ち葉をかき集める作業だけでそれ程大変ではありませんが、W坂は坂とはいえ、上から下までジグザグの階段です。その隅々に溜まっている落ち葉を掻きだし、雑草を引き抜き、下へ下へと進めるが、階段は果てしなく続いているように感じます。崖側の石垣は手の届く範囲の雑草取り、側溝の落ち葉集め、メンバー7名中、4名は後期高齢者という顔ぶれでは、かなりハードな作業でした。



坂の半分以上を過ぎた頃には、“まだ？” “もう少しだ！”と作業の速度も鈍りがち、落ち葉を集めたゴミ袋の数を数えながら、“もうひと頑張り、みんなでやれば何とかなる”と作業は続きます。振り返ると、五月の風に吹かれて落ち葉が坂に舞い降りていました。

W坂の途中に井上靖の句碑「北の海」（昭和43年12月～44年11月）がありました。井上靖は四高時代、この坂を通学路として毎日通っていたという。読んでみると…二人は橋を渡ると、かなり急な坂をじぐざぐに登って行った。「この坂はW坂というんだ。W字型に折れ曲っているでしょう」杉戸は説明してくれた。なるほど少し登ると折れ曲り、また少し行くと折れ曲っている。「腹がへると、何とも言えずきゅうと胃はこたえて来る坂ですよ。あんたも、あしたから、僕の言っていることが嘘でないことが判る。稽古のひどい時には、この辺で足が上らなくなる。なんで四高にはいって、こんなに辛い目にあわなければならぬかと、自然に涙が出て来る」…（句碑より）

私は一休みをする。その間もW坂の清掃活動は休むことなく続いていました。ゴミ袋12個、空缶1個、ペットボトル2個を回収しました。清掃作業が終わり、清掃用具をみはらし台の用具保管庫に片付けて、12時30分無事終了しました。山内さんが感謝の祈りを捧げ、最後に全員の写真を撮り解散となりました。私は汗びっしょりとなったので、一刻も早くシャワーを浴びたいと家路につきました。皆さんご苦労様でした。（数澤輝夫 記）



## ~~~~~お知らせ~~~~~

いよいよ来月はキックオフです。来期はメンバー4名となります。震度7の地震に見舞われ、何もかもなくした能登の方々に比べれば、私たちは、まだまだなんとかなるのでは？……いや、なんとかしなければ、メンバー増強のため、智恵を絞りましょう。

★7月例会には、年会費（半期分）の納入をお願いします。

★7月例会には各自一人のゲストの参加を依頼する努力をしよう。

### いざ立て

1. いざ立て 心あつくし  
手を挙げ 誓いあらたに  
われらの モットー守る  
ふさわし その名ワイズメン  
絶えせず めあて望み  
この身を 捧げ尽くさん

2. 歌えば 心ひとつに  
ともがき ひろがり行きて  
遠きも 近きも皆  
捧げて 立つやワイズメン  
栄と 誉れ豊か  
まことは 胸にあふれん

### YMCAの歌

1. 若人のあつきのりは  
百年の歴史をつづる  
とこしえののぞみにもえて  
さかえありYMCA  
われらまたこぞりて起たん

2. 開拓のみむねかしくみ  
福音の御旗は進む  
地のはての国々までも  
ひかりあれ YMCA  
われらまた勇みて行かん