



' To acknowledge the duty that accompanies every right '  
 Affiliated with the International Association of Y's Men's Clubs

# THE OSAKA CENTENNIAL

C/O OSAKA YMCA  
 1-5-6 TOSABORI, NISHIKU,  
 OSAKA, JAPAN

2008年3月 No.310.  
 Chartered July 20, 1982

主 題 Y's THEME (2007~2008)	
センテニアルクラブ会長	『明日は明日の風が吹く』
国際会長	『国境なき奉仕』
アジア会長	『国境なき奉仕』
西日本区理事	『確信を持って前進しよう!』
中西部部長	『Y's運動の源流を求めて!』

クラブ役員	Officers
会長	: 三浦 直之
副会長	: 坂本 哲朗
書記	: 石津 雅人
会計	: 藤原 正巳
ネット会長	: 中村 幸枝
Y連絡職員	: 鍛冶田 千文

## Biblical Message of March

**「地球は現代の“ノアの箱舟”」**  
 地の面にいた生き物はすべて、人をはじめ、家畜、  
 這うもの、空の鳥に至るまでめぐり去られ、ノアと、  
 彼と共に箱舟にいたものだけが残った。  
 (創世記 7章 23節)

## March Club Meeting

『EF/JWF』

### 3月第1例会

日時：2008年3月19日(水) 18:30~20:30  
 場所：リーガグランドホテル 3階 葵の間  
 司会：中村 隆幸君

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| 1. 開会点鐘         | 三浦 直之 会長 |
| 2. ワイズソング       | 一 同      |
| 3. ゲスト紹介        | 三浦 直之 会長 |
| 4. 聖句朗読         | 田中 穰二 君  |
| 5. 今月の強調活動      | 山田 孝彦 君  |
| 6. 卓話「近未来のIT社会」 | 石津 雅人 君  |
| 7. インフォメーション    | 各担当      |
| 8. お誕生祝い・ニコニコ献金 |          |
| 9. 閉会点鐘         | 三浦 直之 会長 |

### 3月第2例会

日時：2008年3月26日(水) 18:30~20:30  
 場所：大阪YMCA土佐堀会館4階

3月お誕生日：谷川メネット(17日)、松浦メン(22日)  
 例会担当：3班：石津、松浦、谷川、中村(隆)、  
 隅田、山村君

## “メタボ対策の真の目的”

奥田敏彦

2月の卓話ではアンチエイジングセミナー(水と健康)というテーマで皆さんに話を聞いていただきましたが、この4月からメタボ対策が国から義務付けられることとなります。メタボを解消するということは言い換えればアンチエイジング(抗老化)対策そのものにつながります。健康で長生きすることこそがメタボ解消の目的なのです。

メタボ対策のポイントは、今日はケーキをいつもの半分に減らそうとか生中一杯だけにしようとか毎日の自分自身の意識の継続が全てです。それもあまり無理をしないで出来そうな範囲のことを継続することの大切さに重きを置くことが肝心です。ところでメタボ解消は効果的に水を飲みながら取り組むことが大変重要になってきます。言うまでもありませんがからだの70%は水でできていますし、血液にいたっては90%が水で占めているのです。今、40から74歳までの男性の50%女性の20%がメタボ有病者・予備軍といわれています。そして、日本の30%の人が心血管系疾患で亡くなっています。また、脳疾患系疾患は寝たきりの原因一位、その後遺症に悩む患者が何と約170万人にも上るのです。これらはすべて血管系の病気です。つまり、自分自身の健康維持・老化防止のためにメタボ対策に取り組むのは当然のことですが、

一度病に倒れてしまうと、家族の悲しみ・介護の負担や高額医療費だけでなく、ややもすると生活の崩壊にまで繋がってしまうことになりかねません。健康で長生きするためにもクラブの活力維持のためにも、日頃の食生活からメタボ防止を意識し、間違っても家族や周りの人にまで不幸の巻き添えにしないようにしてほしいものです。

## 【クラブ統計 Statistics】

2008年2月		種 別	第1例会	第2例会	BFポイント	ニコニコ献金
在籍会員	17名	メ ン	11名	9名	2月: 210g	2月: 12,500円
例会出席	12名	メネット	4名	0名	現金 0円	オークション売上 23,300円
うちメーキャップ		ビジター	0名	0名	(07年7月~08年2月の	
	1名	ゲ ス ト	1名	0名	累計)切手 860g	(07年7月~08年1月の累計)
出席率	70.5%	合 計	17名	9名	現金 5,500円	124,414円

## 2 月 第 2 例 会 報 告

今年 G8 サミットが北海道で開かれることもあって、地球温暖化問題に強い関心が寄せられています。本月の聖句としてよくご存知の“ノアの箱舟”の聖句を引用しましたが、太陽系の中で人間や動物が住みうるのはおそらく地球だけです。地球は“現代のノアの箱舟”と言えるでしょう。従って地球環境を破壊したり傷つけたりすることはあってはならないのです。人類は聖書的な見方をすれば、かろうじて生きることが許されている“残り者”なのですから。イースターに際して地球の再生を祈ります。

聖句選・コメント：田中穰二

## 2 月 第 1 例 会 報 告

と き：08年2月20日(水) 18:30～20:30

と ころ：リーガランドホテル 3 階 葵の間

2 月 は TOF (断食) の月、食事をやめてケーキとお茶の例会でした。司会の福永君から、聖句と“Time of Fast”についての聖書に基づく解説。つづいて畠中君からは「今月の強調点」の説明。まず“TOF”、世界のウィズプロジェクトに対し食事費用を原資に 1 人 2,000 円を寄付。“CS”は、地域奉仕事業への援助資金に、年賀切手と献金で 1 人 1,800 円を(今例会にみなさん持参しました)。“FF”は、家庭での断食を原資に、恵まれない子ども達のために 1 ファミリ 1,000 円を拠出です。

卓話は、奥田君の紹介で、肥満予防健康管理士である山緑一禎さんから「水と健康について」。いま国民的課題であるメタボ防止、またアンチエイジングを実現するために、人体の 70% を占める「水」が健康のカギだと、実験を交えて興味深く有益な話でした。水道水は安全だが、酸化力はあるが還元力はない。「活性酸素」が老化や病気の原因。その悪者をやっつけるのが「水素」。還元水に含まれる水素が、活性酸素を消去すると。なお活性酸素は、ストレス、タバコ、紫外線、食品添加物などが原因する。そして(株)日本トリムの電解還元水が最もおすすめ。

ついでオークション。クラブメンバーが持寄った数々の品を松浦が担当して販売。23,300 円の売上でした。ご協力ありがとうございました。なお、極めつけは大村君力作の姫路城をえがいた素晴らしい陶板画。5,000 円で競落されました。

会の冒頭で、坂本メネットから 1 月にハワイを訪問し、Nuanu Club と交流したこと、4 月にメイさん、ラリーさんが来日するとの報告がありました。

(松浦孝次)



電解還元水の説明をされる山緑一禎氏(株)日本トリム)と電解還元水を作り出す浄水器

日時 2008年2月27日(水) 18:30～20:10

場所 土佐堀 Y M C A

出席者；石津、奥田、大村、鍛冶田、谷川、藤原、松浦、山田、三浦君

### 協議事項及び連絡事項

(1) 4 月第 1 例会 4 月 16 日(水) 以降の会場の件

会場；ホテルグランヴィア大阪  
「桜」の間(20 階)又は「蘭」の間(21 階)

#### 費用関係

- ・食事：3,000 円(税サ込み)/1 回
- ・会場費：23,100 円(税込み)
- ・ゲスト会費：4,000 円/1 回、
- ・メネットの会費：2,500 円/1 回
- ・その他 マイク 13,000 円  
プロジェクター40,000 円 スクリーン 無料  
駐車場(地下 1 階)；700 円/1 時間

#### ホテルグランヴィア大阪

担当者；宴会部営業課係長 白記宏之氏

〒530-0001 大阪市北区梅田 3 丁目 1 番 1 号

電話(06)6347-1431(直通)

(06)6344-1235(代表)

FAX (06)6344-1878

Email h.shiraki@hgo.co.jp

例会用物品等は預かってもらう

可能な物は、なかのしまクラブと共用する。

(2) 4 月第 1 例会 4 月 16 日(水) YMCA サービス、ASF  
卓話：丸尾欽造会長(車椅子らくらく登山のお話)

(3) 5 月第 1 例会 5 月 21 日(水)  
スピーカーの折衝を谷川メンに依頼

(4) 日帰りハイキングの件 5 月 10 日(土)予定  
畠中メンに依頼

(5) 西日本区大会パワ-ポイント用写真 5,6 枚  
阿南海洋センター - 40 周年募金の件

### 今後の行事

西日本区大会 6 月 14 日(土)、6 月 15 日(日)

奈良 100 年会館・他

(三浦直之)



昨年クリスマス、私たちのハワイのブラザー、ヌアヌ・クラブの Mae Hiranaka さんとの交信の際の話です。私が風邪をひいて寝ていると伝えたところ、よい特效薬を送ると返事がありました。どんな薬を送ってくるのか楽しみにしていました。

到着したのは"Airborne"という Dietary Supplement の錠剤でした。固形で、まず「のど」用になめて溶かすタイプです。それはそれは酸っぱい錠剤です。ハーブや、ビタミンCを大量に含んだサプリメントです。説明書きには、風邪の症状と思われる兆候や、人混みに行く時の使用を薦めています。この商品は、なんと小学校の先生が開発した商品で、その先生曰く、小さい生徒と教室で接していると、いつも風邪で悩まされるとあり、人混み、劇場、学校、飛行機の中での風邪の予防に薦めています。私の期待していた感冒薬ではなかったのです。

このサプリメントで思い出しました。昔、ニューヨークで住んでいた頃、風邪をひいてドラッグストアにゆき、日本の感覚で、何か感冒薬をほしい、といいましたが、そんなものは市販ではない、とのつれない返事でした。さらに曰く、ビタミンCを大量に飲んでなおかつ、ホットレモンでも飲み、寝ることだ、との返事でした。また、別の機会に医者にゆきましたが、日本の医者のように、抗生物質などの処方簡単にはしてくれません。ただ、安静にして寝ることだけを勧められました。

今回の Mae さんの返事から、あちらでは、市販で感冒薬と称する薬など売っていないことを思い出しました。国が変わると、風邪の処方も異なります。

(谷川 寛)

## 2月BFニュース

### 切手提供者

山田、藤原、福永、山村、三浦君

特別ご提供 上月 英子様 (元センテニアル会員)  
計 210g

今月の殊勲賞：山田君 130g

2007年度の「BF切手」を整理して福尾フィラテリー宛送付したところ、「3kg」1,800円にて買い受けしたとの受領通知が来ました。

### 《年賀状当選切手、まだ間に合います》

CS目標額は当選切手(14シート)、または現金換算1,800円(一般切手でも可)です。3月例会でも間に合いますので、まだの方はご持参ください。



### 早天祈祷会

日時 3月21日(金)7:30~8:30 \*毎月第3金曜日  
証し 西川勝久氏(六甲山YMCAスタッフ)

### 聖書輪読会

聖書に興味があるけれど難しいと思っている方、聖書を読んだことがある方にもお気軽にご参加ください

日時 3月27日(木)19:00~20:00

\*毎月第四木曜日

### ボランティア説明会

人との関係作りが苦手な高校生のためのクラスボランティアの募集です。

日時 3月21日(金)16:30~17:30

問い合わせ先 表現・コミュニケーション学科

TEL 06(6441)1123

### ボランティア養成講座

発達障害の子ども達のためのサポートクラスのボランティア養成講座です。

日時 4月19日(土)10:00~16:30

講師 竹田契一氏(大阪教育大学名誉教授)他

問い合わせ先 サポートクラス 06(6441)5070

\*会場はすべて大阪YMCA会館です。

(鍛冶田 千文)

### ≡≡≡ Club Activities (February, 2008) ≡≡≡

On February 20, the club's February meeting was held at the Rihga Grand Hotel, Osaka, with a total of 16 Y's men, Y's menettes, and a guest in attendance.

With its emphasis on TOF/CS/EF activities this month, Y's man AKIRA HATAKENAKA briefed the meaning and purpose of these programs.

The highlight of the February meeting was the speech made by Mr. KAZUSADA YAMAMIDORI, authorized Healthy Diet Adviser. Testing variety of water we drink in our daily life, he enthusiastically spoke about the necessity of drinking water containing hydrogen in order to remove active oxygen which causes many diseases and aging. After his very informative speech, many serious questions were raised by the members.

Y's man KOUJI MATUURA was successful in raising Yen 23,300 by selling among the attendants the variety of goods brought from everyone's home.

The contributions were collected from the members at the meeting which amounted to Yen 12,500, together with 70 sheets of the commemorative New Year stamps.

大阪センテニアルクラブホームページ

<http://m-ishizu.sakura.ne.jp/ys/>





## ニコニコ・メッセージ



【 Messages from the Club Members 】

### 会員からのメッセージ

1月の西日本区役員研修会に引き続き3月は次期会長主査研修会です。次期会長の大村肇さん宜しく御願い致します。  
(石津 雅人)

「水と健康」の話し大変参考になりました。(大村 肇)  
ちょっと変わった宅話になりましたが勉強になりましたでしょうか?  
(奥田 敏彦)

毎日2ℓ水を飲もうと心がけている私はすごく面白いお話でした。買おうかな～♡  
(鍛治田 千文)

還元水のお話しを伺ってとても興味を持ちました。機械がほしいと思うのですが値段が高いかなぁ～でも身体に良いことわかります。  
(坂本 千春)

水と心がきれいになれば世界平和になるかもしれません。水の話し面白かった。  
(坂本 哲朗)

大切な水のお話を聞かせて頂いて感謝。健康に気を付けねばならないとつくづく思います。  
(中村 幸枝)

末永くおいしいお酒を呑んで人生豊かに生きるため水素水もお酒と共に愛していきたいです。  
(畠中 彬)

非常に興味深い水の話で私の知らない大いなる教訓をいただき感謝します。年令と合わせて勉強になりました。  
(福永 嘉彦)

水と健康のお話、大変わかりやすい内容で興味が持てました。問題は我家の財務担当をいかに説得できるかです。  
(藤原 正巳)

水素を含んだ水が体に良いことが実験や説明で良くわかりました。ありがとうございました。  
(松浦 和子)

水について学びました。水は資源確保や衛生面の問題で大変大切なことだと思っていましたが電解還元の方がよい勉強をさせていただきました。  
(松浦 孝次)

水の健康に与える影響が大きい事を痛感しました。日本はきれいな水に恵まれている豊かな国であることを幸せに思いました。  
(三浦 直之)

「水と健康」のお話を聴いて日常の生活にどう取り組み健康管理できるか、大変良くわかりました。但し、家族数の多いご家庭にはよいお話ですね。  
(山田 孝彦)

”Time of Fast” 食物を大切に水も大切に使いたいものです。  
(山村 利子)



例会でオークションもやっています。  
皆様のご協力をお願いいたします！



### 後記

漫画家で大学の教授、団士郎さんの話。「風が吹けば、桶屋が儲かる」のたとえを用いてユニークな問題解決を伝授。長年、家族問題のカウンセラーをしていると、おもしろいケースに出くわすらしい。始まりは母親からの「厳格な父親と高校生の娘が毎晩けんか腰で口論して困っている」という電話。団さんは「二人の内、どちらか来てくれませんか」と言うと、娘さんが来たそうです。その時、団さんは「毎晩、午前1時まで口論してその続きを翌日するとは、おもしろい親子ですね。世間では親子の間で会話がなないので困っているというのに。ところで、それはどのようにして終わるのですか？」と娘さんに聴いたところ、「わからない」と首をかしげる。「ならば、一度調べてくれませんか？」と帰したそうです。翌週、娘さんが来て言うには、「口論にならなかったので調べられなかった」と。母親によると、あれから二人の口論はすっかり影をひそめたそうです。団さん曰く、「人間というのは二つのことを同時にできないもの。つまり怒りながら、客観的に観察できない。迫力を欠いた娘に父親の反撃の気力も失せたというわけ」と解釈してくれました。

最初のたとえは、全く別の観点から解決の糸口を探ると、さまざまな問題も解決する場合もあるということです。多くの問題を抱えた現代社会もこのような「風桶」解決の知恵も必要ではないでしょうか。

(中村茂高)

