



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

THE OSAKA CENTENNIAL

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

2018年5月 No.432
 Chartered July 20, 1982

主 題 Y's THEME (2016~2017)	クラブ役員 Officers
センテニアルクラブ会長 : 『一期一会』 国際会長 : 『ともに、光の中を歩もう』 アジア地域会長 : 『ワイズ運動を尊重しよう』 西日本区理事 : 『心身の健康づくりから、クラブの健康づくりへ』 中西部部長 : 『未来には希望がある』	会 長 : 三浦 直之 副会長 : 藤井 大祐 書 記 : 松浦 孝次 ドライバー : 松浦 孝次 会 計 : 岡本 剛介 メネット会長 : 坂本 千春 Y連絡職員 : 船戸 輝久

Biblical Message of May

使徒言行録 1 章 1 節～4 節

クラシック音楽のもたらす医学的・精神的効果

中井 祥子

「クラシック音楽はα波で癒される」など耳にすることはありますが、実際どのように効果があるのか調べてみました。α波はとてもリラックスした状態が出る脳波ですが、それは1/f（エフ分のいち）ゆらぎに由来します。私たち人間は、例えば同じ様にタンタンとリズムを叩いたつもりでも、少しずつ誤差を生じた動きをします。これが、1/fのゆらぎです。1/fのゆらぎは、海の波の音や小鳥のさえずり、小川のせせらぎ、心臓の動き、目の動きなど自然界のリズムに存在します。クラシック音楽にはこのゆらぎが存在し、その中でも特にモーツァルトの安定感のあるリズム、調和されたハーモニーは（3500～4200Hzの周波数）脳に働きかけ、副交感神経の動きを活発にし、交感神経を休める働きがあるといわれます。

まとめると、クラシック音楽（特にモーツァルト）を聴くと、右脳を刺激し左脳を休ませてα波が出るリラックス状態になる。すると緊張して収縮していた血管が開き血流がよくなり、ホルモンバランスが整い、リンパの流れも良くなる。すると様々な健康的な効果が得られるというものです。精神的なリラックスだけでなく、身体的な健康にも繋がる音楽療法・モーツァルト療法なるものがあるそうです。

【次頁に続く】

May Club Meeting

『YMCA サービス』

5月第1例会

- 日 時：2018年5月16日（水）18:45～20:45
 場 所：ホテルグランヴィア大阪
 司 会：大村 肇 君
- | | |
|----------------------|----------|
| 1. 開会 | 三浦 直之 会長 |
| 2. ワイズソング | 一同 |
| 3. 聖句朗読 | 大村 肇 君 |
| 4. ゲスト・ビジター紹介 | 三浦 直之 会長 |
| 5. 今月の強調月間 | 三浦 直之 君 |
| 6. 晚餐 | 一同 |
| 7. 卓話「茶道と禅とキリスト教の交流」 | 鳥居 興彦さん |
| 8. 連絡・報告・ニュース | 各メンバーから |
| 9. 誕生祝い | 一同 |
| 10. 閉会 | 三浦 直之 会長 |

お誕生日：隅田メン

※プレゼントは中井祥子メネットにご用意していただきます。

例会担当：1班：大村、角地、芝田、藤井、山田、山中

5月第2例会

日時：2018年5月23日（水）18:30～20:30
 場所：土佐堀YMCA会館4階



【クラブ統計 Statistics】

4 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	20名	メ ン	12名	7名	4月	0g	4月:	13,000円
例会出席	14名	メネット	5名	0名	現 金	0円		
うちメーキャップ		ビジター	0名	0名	累 計		累 計:	103,695
	2名	ゲ ス ト	2名	0名	切 手	204g	円	
出席率	70%	合 計	19名	7名	現 金	0円		
								オ-ｸｼヨﾝ: 24,100円

【今月の聖句】

五旬祭の日が来て、一同が一つになって集っていると、突然、激しい風が吹いて来るような音が天から聞こえ、彼らが座っていた家中に響いた。そして、炎のような舌が分かれ分かれに現れ、一人一人の上にとどまった。すると、一同は聖霊に満たされ、霊が語らせるままに、ほかの国々の言葉で話した。

(使徒言行録1章1節～4節)

【聖句コメント】

イースターから50日目にキリストの弟子たちの上に天から聖霊がくだり、教会が誕生した日をペンテコステ（聖霊降臨日）と言います。ユダヤ教では、七週の祭り、あるいは、刈り入れの祭り呼びます。この時期は、過ぎ越しから、50日目であるため、50をさすギリシャ語のペンテコステと言う呼び名を使います。クリスチャンにとって、ペンテコステは希望の日です。それは、神様が、聖霊を通して私達に今もなお働いて下さるといふ事を知ることによって与えられる希望です。その希望は私達自身が、聖霊によって力新たにされ、イエス・キリストの証人となることへといざないます。

(大村 肇)

【巻頭言 前頁からの続き】

モーツァルトの場合は、映画「アマデウス」でも破天荒なキャラクターが描かれていましたが、彼自身が脳の中の快感物質を増加させたかったため、自然に美しい音、美しい音楽を生み出したとも言われています。モーツァルトはたくさんの作品とともに、声楽曲も多く作曲しており、3大オペラとして「フィガロの結婚」「コジ・ファン・トゥッテ」「ドン・ジョヴァンニ」が有名で、ここに「魔笛」「後宮からの逃走」が加わって5大オペラと呼ばれています。ぜひ、健康のためにBGMとして聴いてみてくださいね！

4月第1例会

と き：2018年4月18日（水）18:45～20:45

と ころ：ホテルグランヴィア大阪

本日の卓話は、中南米の圧倒されるような明るさとパンチ力を備えたニッキー・ミッチェルさん。「私の母国・トリニダード&トバゴ」と題し、美しい英語でお話していただきました。

ニッキーさんは、現在大阪で、高校と小学校で英語のアシスタント教師。国は、カリブ海に浮かぶトリニダード島とトバゴ島の2島からなる共和制の国家で、イギリス連邦の加盟国。ニッキーさんは、本国から送られてきた貴重な資料と、映像で、コロンブスの発見以来、スペインやオランダ、フランスなどの植民地を経て独立した歴史や気候、民族、文化、食、音楽などを紹介。日本からこの地に行くには飛行機で22時間もかかるので、「遠すぎます」とニッキーさん。私たちはすっかりこの情熱的で美しい国に魅了されました。

久しぶりに、前・連絡職員の鍛治田千文さんが忙しさの合間をぬって例会に来ていただきました。

≡≡≡≡ Club Activities April, 2018 ≡≡≡≡

We met again at Osaka Gravia Hotel. The emphasis this month was the YMCA Service. Mitsuo Shibata circulated a sheet of the paper explaining its purpose and our services to the Osaka YMCA.

We invited Ms. Nicky Mitchell, an English teacher in Osaka to tell us about her home country, Trinidad and Tobago, an island nation located off the coast of Venezuela.

Her description in British English was excellent. We were fascinated with the beauty of this tropical country – its food, culture, climate, music, etc. She played a role of the ambassador of her country to Japan since there is no embassy existing. She was kind to bring so many promotional materials sent from her home country. We shared them among us. Thank you.

We regret to say that this summer resort country is a bit too far for us to visit, because it takes good 22 hours to reach there. Dr. Nakamura brought this attractive woman to our meeting this evening.

Many information about coming Family concert and the West Japan Regional convention were shared among members.

We are pleased to know Maurice Shimonishi, our Brother Club Member of Honolulu, Hawaii is coming to join us at the convention. This is good news.

By Kan Tanikawa



自国のことを美しい英語で説明するニッキーさん

谷川 寛

長年にわたり中東の“イスラエルという国”—その民族、歴史に関心を持ち、さらに1948年誕生の新生イスラエルという国にも惹かれ、フォローしてきました。現在人口は850万人になりましたが、それでも小国です。隣のパレスチナに対抗して、入植などをして人口増加を図って来ました。国土面積は九州よりやや小さい位で、天然資源にも恵まれていません。その小国が、最近、「スタートアップ(起業) 大国」「技術大国」として世界の注目を集めるようになりました。最近の一人当たりのGDPは\$37,192に達し、日本の一人当たりのGDPと互角になりました。1948年の建国以来周りをアラブの外敵に囲まれ、4回も戦争をし、彼らを撃退。絶えず危機意識を持ち、すべてにチャレンジ精神を発揮してきました。国内市場が狭く、グローバル市場に活路を求めるしか、選択肢はありませんでした。

最近、イスラエルの“Jaffa”のブランドのオレンジが日本の果物市場に出回っているのをご存知ですか？ オレンジの一つは日本のミカンと同じ大きさで、実に味がよく甘いです。値段も充分競争力があります。このブランドは、地中海に面したTel Avivの一部古都Jaffaから来ています。砂漠に灌漑設備を完備し、農業をハイテック化しました。このTel Avivから地中海沿いに北のHaifa(第3番目の港町)までは、高速道路が走り、グーグル、マイクロソフト、インテルといった企業のR&D研究拠点が林立し、シリコンバレーさながらのハイテック拠点に変貌しています。同国のサイバー技術は優れ、監視システムは日本も2020年オリンピックに導入するとか？ドローン技術もイスラエルで改良・発展した軍需技術です。同国の軍需技術は、アメリカとの連携もあり最先端を行います。毎年スイス・ダボスで開かれるWEF(World Economic Forum)の技術・革新ランキングで一位はスイス。2016年の2位は、なんとイスラエルです。イスラエルは国民一人当たりのスタートアップ(起業)数で世界1だそうです。最近読んだ本(下の写真)“Start-up Nation -The Story of Israel's Economic Miracle”で目を覚ましました。日本語訳が最近でたと聞きます。日本は残念ながら、新しい事業を起こす“起業の数”では、遥かに少なく後れをとっています。バブル崩壊後の日本経済はGDPも伸びず、パッとしません。人口減少が続く日本は“イスラエルの起業家精神”を、大いに見習う必要ありそうです。



4月第2例会報告

と き：4月25日(水) 18:30~19:45

ところ：大阪YMCA会館4F

出席者：石津、大村、岡本、芝田、中村茂、何、三浦の各メン

〈クラブ活動〉

- ・ファミリーコンサート 5/12(土) 14:00~16:00
大阪YMCA会館2階ホール ファミリアからチケット購入あり。打上げ レッドブリックス・中之島フェスティバルプラザ店(中之島フェスティバルタワーウエストB1)
- ・キックオフミーティング 5/13(日) 14:00~
YWCA 山西福祉記念館 終了後、1階で懇親会。会費4,000円。
- ・西日本区大会 6/9(土)~10(日) ANAクラウンプラザホテル神戸。ハワイ・モーリスさんとのIBCミーティングを6/9懇親会時に予定。

〈ワイズ活動〉

- ・ワイズのうなぎの森 5/20(日) 10:00~14:00
神峯山寺。

(第2例会議事録より抜粋)

YMCA ニュース

☆第301回早天祈祷会記念☆

日時：2018年5月18日(金) 7:30~8:30

証し：小川 健一郎さん(大阪YMCA総主事)

場所：大阪YMCA会館 10階チャペル

☆大阪YMCA 創立記念礼拝(創立136年☆)

日時：2018年6月2日(土)

場所：大阪YMCA会館

奨励：山口 恒 牧師(日本基督教団浪花教会)

☆土佐堀会館工事のお知らせ☆

土佐堀会館の外壁全面補修工事を下記の期間実施いたします。工事期間中は、駐車・駐輪場の使用制限を致しますので、自動車、自転車での来館はお控えいただきますようお願いいたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程お願いいたします。

日時：2018年2月1日(木)~6月30日(土)

船戸 輝久



ニコニコ・メッセージ



【Messages from the Club Members】

《ビジター、ゲストからのメッセージ》

〇久しぶりの参加、懐かしくてほっこりしました。この雰囲気好きです。
(鍛治田千文)

〇久しぶりのセンテニアル訪問。若い方が多く、新しい方も多くうらやましいです。いつも山田がお世話になっていてありがとうございます。
(杉浦 眞喜子)

《会員、メネットからのメッセージ》

〇トリニダードトバゴについては、地理的位置も知らずにいましたが、今日の例会で良く知ることができました。有意義な例会でした。ありがとうございました。
(石津 雅人)

〇トリニダードトバゴの話、興味深く聞かせてもらいました。
(大村 肇)

〇本日のスピーカーは、トリニダードトバゴから来られた女性でした。彼女の国の Culture や History は大変興味深く、いつか行ってみたいです。
(坂本 千春)

〇カリブの楽園トリニダードトバゴの歴史が良くわかりました。自然豊かな国なのですネー！Nicky Mitchell さんありがとうございました。
(芝田 光雄)

〇トリニダードトバゴのお話、大変おもしろく聞きました。
(谷川 寛)

〇明るく、まさに南国、トリニダードトバゴ、魅力あふれる国に機会あれば行ってみたいです。
(中村 茂高)

〇いつも明るい Nicky さん、今日は私たちのために本当にありがとう。
(中村 幸枝)

〇Trinidad & Tobago 二つの island からなる国のお話、初めて聞き、とても興味深かったです。有難うございました。
(松浦 和子)

〇ふたりのコメットさんのつばらな目つきに見とれて、自分の食事までこかへ行ってしまいました。一晩中でもながめていたい思いです。
(山田 孝彦)

〇トリニダードトバゴ、国情、観光、食物 etc 大変興味あり、感謝。
(山中 秀男)



南米特有の情熱的なサンバの踊り



ニッキーさんを囲んで、集合！パチリ



久しぶりに鍛治田さんが来てくれました！



トリニダード・トバゴの美しいビーチ

後記

長いゴールデンウィークは、皆様、いかがお過ごしでしたでしょうか？

私は、久しぶりに長い休暇をのんびり過ごしました。

いよいよファミリーコンサートの開催です。すばらしいコンサートになるよう、力を合わせてがんばりましょう。

Shige