

たかつき 2013 6

大阪高槻ワイズメンズクラブ

〒569-0804 高槻市紺屋町8番5号 高槻YMCA Tel 072(682)1322
Fax 072(681)7393



役員会

会長 西野
副会長 金田・森本
書記 伊藤正・勝田
会計 栗田
会計監査 和田
直前会長 河戸
幹事 川岸
連絡職員 小西

主題・標語

国際会長：Philip Mathai(インド)
主題：「世を照らす光となろう」
スローガン：「恵を愛もて分かち合おう」
アジア会長：Oliver Wu(台湾)
主題：「歳月はY'sをワイズ(賢者)にする」
スローガン：「行動が活力を呼び覚ます」
西日本区理事：成瀬晃三(名古屋)
主題：「先頭にたつてワイズの光を輝かそう
クラブで、地域で、国際社会で」
スローガン：「ワイズメンの満足度向上を
真摯に取り組もう」
中西部長：江見淑子(大阪なかのしま)
主題：「ワイズの活力を育てよう」
大阪高槻クラブ会長：西野陽一
「世界をみつめ、地域とあゆむ」

行事予定

6月 評価計画の月

満足度、会員数等数値で見える評価をして
次年度の計画につなげよう。

成瀬晃三理事

月日	曜日	行事
6/12	水	引継ぎ例会(19:00~ たかつき京都ホテル)
6/19	水	役員会(19:00~ 豊都ビル3F)
6/22-23	土・日	西日本区大会 ウェスティン名古屋キャッスル
6/29	土	新旧合同評議会 大阪YMCA

今月の聖句

そこでイエスは彼らに言われた「もうしばらくの間、光はあなたがたと一緒にここにある。光がある間に歩いて、やみに追いつかれないようにしなさい。やみの中を歩く者は、自分がどこへ行くのかわかっていない」
ヨハネによる福音書12章35節

聖句解説

2013年5月23日、プロスキーヤーで冒険家の三浦雄一郎さんが80歳でのエベレスト登頂を果たし、記録を達成した。その中で「年齢に負けてはいけない。80歳はまだ、人生のスタート」と述べられました。そのような三浦氏の姿を見て、夢という光に向かって歩まれたその勇姿は人々に大きな希望と感動を与えてくれました。(右下へ続く)

6月例会

6月例会は今期の評価と次期への引継ぎ例会です。

とき：6月12日(水) 19:00~21:00 ところ：たかつき京都ホテル

「世界をみつめ、地域とあゆむ」……この一年を振り返って 会長 西野 陽一

無難に1年間を終えることができそうですが、会長標語を意識した活動という点では不十分でした。会長標語は単なる看板ではなく、実践することが必要「世界をみつめ、地域とあゆむ」を会長標語に掲げてスタートした今期もお陰様で最終月を迎えることができました。メン・メネットをはじめ多くの皆様のご支援、ご協力に感謝いたします。ありがとうございました。この一年間を、例会、行事、会員増

強の3つの視点で振り返りたいと思います。

例会は活動の原点です。例会への出席と内容の充実が何よりも求められています。高槻クラブでは、月ごとに講師例会や特別例会などのパターンが決まっていて、年を重ねるごとに定着しています。講師の選定などはその月の担当者が知恵を絞り、楽しく役に立つ例会を目指しました。年間6回の講師例会では、多彩な講師からそれぞれの(以下2面に続く)

〈聖句解説続き〉

まだまだヒヨッコの私自身も常に光に向かい、たくさんの人たちと出会い、その中で共に希望を持って人生を歩んでいきたいと思いました。

5月例会	在籍 21名	メネット 2名	5月 度	ニコニコ	ファンド	BF
	広義・功労 2名	コメット 0名		20,500円	0円	切手1236pt
	出席 14名	ビジター 0名				現金0pt
	メイクアップ 1名	ゲスト 1名				
	出席率 78.9%		累計	220,499円	145,100円	1236pt

(1面より続く)

経験を聞き、研修を深めることができました。

会員の出席率は80%超で、多くの会員が皆勤する一方で、一度も出席のない会員がいます。休眠会員への働きかけが必ずしも十分ではありませんでした。高槻まつりや餅つき大会、ハーフマラソンなどの恒例の行事は、会長が号令をかけなくても順調に実施することができました。これは一人ひとりがそれぞれの役割を自覚し、役割に応じたスキルを発揮しているからです。大きな負担を感じることなく実施できていますが、マンネリ化がすすんでいることも事実です。

今期特有の行事として、中西部が一体となって実施された東日本大震災復興支援イベント「わいわいまつり」があります。これにも多くのメン・メネットの参加を得て、ポン菓子販売と街頭募金、物産展の手伝いなど、期待された役割を十分果たすことができました。街頭募金は厳しい天候の下で必ずしも十分な成果を得ることはできませんでしたが、行事の目的に沿った企画として意義は大きかったと思います。

会員数の増加は喫緊の課題ですが、残念ながら新入会員を迎えることはできませんでした。会員の獲得には二つのことが必要だと考えています。

1つめは、「高槻ワイズメンズクラブ」が「地域で活動する社会奉仕クラブ」として地域に認知されることです。2つめは、知人や友人などを例会に誘うことです。この二つを有機的に連動させることが必要です。認知度の向上のために、高槻まつりで販売する焼きそばのバックにワイズメンズクラブを紹介するピラを挟みました。問合せ先として記載した高槻YMCAがうまく対応できるか心配しましたが、杞憂に終わりました。1,000枚以上のピラを配布しましたが、高槻YMCAには1本の電話もかかってきませんでした。

また、知人や友人を勧誘する機会として、4月の茨木クラブとの合同例会を「公開」とし、「ひとりがひとりを連れてくる」こととしました。12名のゲストの参加がありましたが、これも残念ながら、今のところ入会に結びつく動きはありません。

認知度の向上のためには地域での活動が欠かせませんし、新入会員の勧誘には参加して楽しい例会が必要です。例会・活動・会員増強は互いに繋がっています。

無難に1年間を終えることができそうですが、会長標語を意識した活動という点では不十分でした。会長標語は単なる看板ではなく、実践することが必要だと思います。この点は大いに反省しています。

次年度高槻クラブ役員事業委員

会 長 伊藤 正尚(メネット連絡員)
副 会 長 金田 恒・萩原 義明
書 記 森本 榮三(メール委員)・勝田 成彦
会 計 大谷 勝彦・栗田 達夫
直前会長 西野 陽一
幹 事 和田 早苗
会計監査 川岸 清
連絡職員 小西 雄希
事業委員(☆は委員長)

Yサ・ユース	☆河戸 宏往・西田 隆郎
地域奉仕・環境	☆伊藤 俊彦・中浜 実
広 報	☆森本 榮三・河戸 宏往
ブリテン	☆三浦 紀生・長野 靖子
ドライバー・ファン	☆大谷 勝彦・山崎 勝
E M C	☆西野 陽一・浜脇 昭
交 流	☆萩原 義明・三島 俊一

YMCAニュース・早天祈祷会のご案内

YMCA早天祈祷会は今年20年を迎えました。

毎月第3金曜日の早朝に30分間の礼拝を行っています。ぜひ一度体験してみてください。

今回はいつもとは趣を異にした祈祷会です。

朗読劇:「走れメロス」「かわいそうなゾウ」

奏 楽: 和田早苗ワイズ(高槻クラブ)

日 時: 6月21日(金) 7:30~8:30

プログラム: 礼 拝 7:30~8:00

朝食会 8:00~8:30

場 所: 大阪YMCA会館(朝食代300円)

申 込: TEL:06-6441-0894(榎本・美濃出)

10コインピラミッドファンドの目標達成

ファンド事業委員 大谷 勝彦

コインピラミッドファンドの目標を達成する事ができました。

皆様のご協力を感謝します。2013~2014年もニューバージョンで考えております。引き続きよろしくお願いします。



2013年5月役員会報告

日時：2013年5月15日(水) 19:00~20:00
場所：豊都ビル3F
出席者：西野、伊藤正、大谷、勝田、金田、栗田、河戸、長野、三浦、森本、和田

【報告事項】

1. 5月例会(5/8)
出席：メン14名、メネット2名、合計16名
ゲストスピーカー1名
2. 第4回中西部評議会(4/27)報告
第18回西日本区大会(2015.6月)実行委員会
(資料：組織図及び構成表有り)
①準備委員(正しくは実行委員)は西野会長伊藤正次期会長で調整の上三浦メンを選出済
②高槻クラブは広報委員会に所属の予定
③第1回実行委員会(7/12)
(他の評議会報告はブリテン5月号に掲載済)

【協議事項】

1. 6月引継例会(6/12)
(栗田、小西、河戸、三浦、三島、森本、和田)
内容：一年を振り返り役員・事業委員の報告

- 司会(和田)聖句(小西)寸評(森本)
例会道具 持込：勝田 引取：金田
2. 高槻まつり(8/3・4)
出店申込み(5月末期限)
協賛金43,000円(Tシャツ5枚含む)
場所：桃園小学校グラウンド
代表者：伊藤正次期会長
説明会7/5(金) 出席予定：栗田、地域・環境
関連事項：焼きそば台の高さ調整踏み台準備
YMCAリーダーの動員要請等
 3. 次年度役員・事業委員を再確認

【連絡事項】

1. 西日本区大会(6/22・23)名古屋能楽堂・ウェスティンナゴヤキャッスル
登録：西野、川岸、金田、和田と、伊藤正・大谷・森本のメン・メネット
2. 宝塚クラブ25周年記念例会(5/25)
宝塚ホテル
3. 出席予定：川岸、森本(メン・メネット)、和田以上。(原本は書記が保管しています)

ワイズハイキング =スクランブルドエッグ=

三浦紀生



4月29日、3年半振りのワイズハイキングは爽やかな好天に恵まれました。参加者は大谷、勝田、三浦のメン、メネットと川岸、和田ペアの4組8名。ただし、川岸、和田ペアは下山後の長岡天神境内のつつじ鑑賞散策からの参加。

9時過ぎに大山崎駅を出発して、旗立松展望台、酒解神社、山頂を巡り、山崎聖天を目指して下山するコースを5時間、1万8000歩かけて歩きました。山頂からの下山コースは、さくら、かえでの若葉の緑のトンネル。木漏れ日の中、薫風を満喫することが出来ました。

ハイキングの楽しみは昼の弁当。

大谷メネットからオロシ筍のミートボールを頂きました。筍を茹でずに食べる工夫だそうで、すりおろしたのはメンだそうです。勝田ペアの卵焼きはメンの作とか。何も手伝わなかった私はただ黙って弁

当を食べていました。

予定通り、3時前に長岡天神の境内で川岸、和田ペアと合流。4組のペアで山の空気と若葉と満開のつつじとビールを楽しんだワイズハイキングでした。

帰宅後、昨夜のオムレツの具が残っていたので、なぜか、オムレツを作ってみようと思いました。

フライパンを熱して、煙がうっすらと立つのを待って油を引き、溶き卵をながし、オムレツの具を入れました。冷蔵庫で冷えて固まった具がしんなりしてきたら卵で巻き取ればオムレツの完成です。

ところが、しんなりどころかフライパンから煙が上がってきました。たち上がる黒煙。緊急事態！スクランブル！慌ててかき混ぜると黒い煎り卵が出来ました。砂糖を入れると焦げることを学習。

後で知った事ですが、煎り卵の事をスクランブルドエッグというそうです。





近年、高齢者にとって健康志向への意識が強く、健康維持食品や体によい運動に高い関心があります。今月の例会講師は、大阪YMCAの重信直人氏を迎え「これからの健康づくりの視点」をテーマにお話を伺いました。

同氏は紹介者の川岸メンによると大阪YMCAのウェルネス事業のうち地域事業の責任者をされており、YMCAの立場からシニアや若者のための健康づくりの講師等もされて大変多忙なお方であるとのことでした。

まずはスライドを見ながら、興味ある内容を聞くことになりました。

話の核心は“寝たきりにならないように”が中心でした。私たちの日常生活は様変わりし、洗濯も昔はタライと洗濯板が今は機械任せ、トイレも和式から洋式、そして食事もしゃべりながらの正座から椅子式にと、その他からだに楽な方向に向かい、歩くことも減って体の機能も低下している。

歳を重ねるごとに、筋肉や骨の退化が進み転倒しやすい、骨折すれば、入院から寝たきりになるかも…。その他の老化現象を少しでも先に遅らすための



予防体操を教えていただいた。

まずは足の体操、次に口、舌、頬、唇、そしてパ・タ・カ・ラ体操(発音によって舌の筋力アップ)。それらの実技を全員で練習しました。私は以前、気功体操の教室に通い、そこでも共通した運動を記憶している。それぞれの動作は、実に理にかなった動きで、これは是非実行したい、いや実行すべきだと思いました。

次に、認知症の話に移り、普通の物忘れと認知症との違い、理解の必要性や早期発見と予防の方法等を伺いました。高齢者にとっては、老化は避けられるものではないが、体と脳の活性でそれを遅らすことが出来る。

体力の衰えは40歳代から始まる。若者達が30年・40年後の将来を見据えるために、シニア世代が模範となる必要を学びました。

話はテンポよく、時にはユーモラスに語られ、時間が足りない位で、またの機会を期待したい。

私も高齢のゾーンに入っています。「今そこにある危機」を回避して、元気に過ごしたいものです。ご同輩方、高齢者パワーを発揮して頑張りましょう。

6月例会プログラム

2013年6月12日(水) 19:00~21:00 たかつき京都ホテル 司会:和田早苗

- | | | | |
|------------------|-------|-------------|-----|
| 1. 開会点鐘 | 会 長 | 11. YMCAの歌 | 一 同 |
| 2. ワイズソング | 一 同 | 12. 閉会挨拶と点鐘 | 会 長 |
| 3. 会長挨拶 | 会 長 | | |
| 4. ゲスト紹介 | 副 会 長 | | |
| 5. 聖句朗読・食前感謝 | 小西 雄希 | | |
| 6. 晚餐・歓談 | 一 同 | | |
| 7. ニコニコアワー | ドライバー | | |
| 8. 今期の評価と次期への引継ぎ | 一 同 | | |
| 9. インフォメーション | 書 記 他 | | |
| 10. 誕生日・結婚記念日お祝い | 会 長 | | |

お誕生日おめでとう

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| 三島 俊一君 | 7日 | 中浜 照子さん | 2日 |
| 金田 恒君 | 15日 | 萩原 博子さん | 5日 |
| | | 小西 智世さん | 23日 |

結婚記念日おめでとう

松下達男・ヒロ子ご夫妻 8日

☆今月の例会当番は、栗田、小西、河戸、三浦、三島、森本、和田の諸君です。