

## 大阪高槻ワイズメンズクラブ

〒569-1105 高槻市安満中の町25番1号 YMCAたかつき あま保育園内 Tel 072(682)2077 Fax 072(682)2080

会長主題：Hand in Hand with “the Y” (新生YMCAと手を取り合って) 会長 和田 早苗

**役員会**  
 会長 和田  
 副会長 萩原  
 書記 伊藤(正)  
 会計 金田・栗田  
 会計監査 西田  
 直前会長 伊藤(俊)  
 幹事 栗田  
 連絡主事 橋本

**主 題**  
 国際会長(IP)：Henry Grindheim(ノルウェイ)  
 「Let Us Walk in the Light-Together」  
 アジア会長(AP)：Tung Ming Hsiao(台湾)  
 「Respect Y's Movement」  
 西日本区理事：大野 勉(神戸ポート)  
 「心身の健康づくりから、  
 クラブの健康づくりへ」  
 中 西 部 長：大村 肇(大阪センテナル)  
 「未来には希望がある」

### 3月 JWFの月

JWFは皆様の厚意によって支えられています。個人やクラブの記念に合わせて献金をお願いします！  
 森本榮三 JWF管理委員長(大阪高槻)

#### 行事予定

月日	曜日	行 事
3/10	土	次期会長・主査研修会 新大阪コロナホテル
11	日	
3/14	水	例会 YMCA留学生たちの話
3/15	木	各種献金締切
3/21	水	役員会 豊都ビル3F 19時～21時
3/22	木	高槻リーダー感謝会 16時～20時 現代劇場市民会館205号室

#### 今月の聖句

主よ、あなたの道をわたしに教えてください。  
 わたしはあなたの真理に歩みます。  
 心をひとつにしてみ名を恐れさせてください。  
 わが神、主よ、わたしは心をつくしてあなたに感謝し、  
 とこしえに、み名をあがめるでしょう。(詩篇86：11-12)

生きていく道に迷う時、神様に祈り、全身を研ぎ澄まして神様のしめす方向を感じ取りたい。そして、そのお導きに従って、一歩ずつ確かな足取りで歩み、常に感謝して生きていきたいと願います。(長野靖子)

## 3月例会

### 「お話ししましょう日本生活録」インタビュー形式で

—和田会長がインタビューで留学生の日本の生活を聞く—

と き：3月14日(水) 19:00～21:00

と ころ：西武高槻SC6F 多目的ホール

YMCA日本語学校を卒業するにあたり、留学生たちが体験した文化の違いで困った事。先生、仲間との出会いで楽しかった事など

留学生による体験談を日本語で発表する機会になるよう

あたたかく迎えてあげましょう！

#### —お 知 ら せ—

安満保育園園長の橋本啓メンが人事異動で交代されることになりました。これまでのワイズダムへのご奉仕に感謝します  
 ブリテン編集部

2月例会	在籍 18名	メネット 0名	2月度	ニコニコ	ファンド	B F
	広義・功労 3名	コメット 0名		9,000円	7,100円	切手0pt
	出席 9名	ビジター 0名				現金0pt
	メイクアップ 0名	ゲスト 0名				
	出席率 60.0%		累計	88,406円	143,000円	0円





中西部・メネットアワーが2月17日(土)午後2時から、大阪YMCA会館で行われました。これまでは部会と同日に部会に先立って開催されていましたが、同日開催による煩雑さを避けるため、今期はこの時期の開催となりました。来賓として、西日本区の大野勉理事(神戸ポート)、進藤啓介書記(神戸)、中道京子メネット事業主任(神戸)をお迎えし、中西部・六甲部のメン・メネット50余名が参加しました。開会宣言、メネットソング斉唱、聖句・開会祈祷、理事挨拶、主任挨拶、部長挨拶とすすんだ後、NPO法人西淀川子どもセンター代表理事 西川日奈子さんが「地域で取り組む子どもの居場所づくり～子どもとの対等な関係を～」と題して講演されました。

NPO法人西淀川子どもセンターは「子どもたちが自分のことを気軽に話せる安心な場と受けとめる

人を、子どもの近くに増やしていくこと」「子どもが人と信頼関係を持つことで、暴力や貧困などの不利益な連鎖を防ぐこと」を目的として、2007年に設立されました。現在は、夜間に親が不在の子どもたちと一緒に夕食をつくって食べたり、勉強をする「夜間サテライト事業・いっしょにごはん! 食べナイト」や学習サポートを通じて子どもたちが自分自身をつかみなおすことを支援する「てらこや活動」などの活動が続けられています。こうした活動は大学生などの多くの若い人たちのボランティアによって支えられていますが、けっして大人が子どもを一方的に支援するのではなく、「いっしょに喜び合う関係性と場面」を増やすことを目標としています。この間、内閣府「子どもと家庭・若者応援特命担当大臣表彰」など、多くの賞を受賞されています。

休憩・ティータイムの後、大阪YMCA国際専門学校の西村麻衣さんより、ピンクシャツデーのお話がありました。ピンクシャツデーの由来や意義、YMCAの取組みについて話されました。西日本区で企画・販売されたピンクシャツを着ていたのは、北村知三メネット事業主査(大阪)ただひとりで、少しさびしい様子でした。

最後に、参加者の献金や物品販売の収益金が西日本区メネット事業に贈呈され、4時前に終了しました。

## 「老け声」になってませんか！

森本 榮三

- 声がかすれてきた
- 大きな声が出せない
- 高音が出にくい(高い音の歌が歌えなくなった)
- 長い話をしていると、声が出にくくなる

みなさんには、このような症状はありませんか。私は1～2年前からこのような症状が出始め、知り合いの耳鼻咽喉科の先生に相談しましたが「加齢」の一言で、取り合ってくれません。そして、一冊のパンフレットを渡され、しっかりと読んで自分で努力しなさい、と言われました。そこには「今から始める、声の老化防止法」とありました。要約を下記します。

声は50歳を超えたころから、肌や肉体と同じように徐々に衰え、単に声が出にくくなるだけでなく、生活の質に与える影響も大きくなるのが指摘されていて、人と話をするのが億劫になり、生活圏の狭小や活力の低下、認知症の助長を招くなど、多くの危険をはらんでいるそうです。

人の声が老化する原因は「声帯」の老化にあります。声帯は、主に筋肉と粘膜組織からできていて、左右から喉を塞ぐような構造となっています。声を出そうとすると声帯が閉じ、そこを呼気が通過することで、声帯が細かく振動し、声になります。その時の声帯は1秒間に100～200回の振動を起こします。こうして何十年も使われ続けた声帯は、金属疲労と同じで、年と共に委縮して行きます。

声帯の筋力が衰えると、声帯が閉じにくくなり、上手く振動しなくなります。息が漏れ、かすれ声になるだけでなく、さらに、声を出すと疲れてしまい、声を出さなくなる、という悪循環に陥ります。

声帯は、何もしないでいると衰えてきます。声の老化予防のために声を発して声帯を鍛えましょう。

生活に欠かせない声、そして、会話は心身の健康、安静にもつながる大切なツールです。声を出しづらくなるとコミュニケーションの機会も減少をもたらします。生きいきとした健康的な生活を送るために



も、衰える前から積極的に声を出して、いつまでも張りのある元気な声を保ちましょう。  
下記の4つの項目を参考にして声帯を鍛えましょう。

- 積極的に声を出して、声帯を鍛える
  - ・毎日10分間程度 本や新聞を声を出して読む
  - ・仲間と定期的にカラオケ店に行く など
- 腹式呼吸でお腹から声を出す
  - ・腹式呼吸にもコツが必要なため、できない方は無理せずに
- 乾燥を防ぐために水分補給を徹底する
  - ・朝起きたらコップ一杯の水を飲むなど、定期的に水分を取りのどを潤す。ただし、利尿作用のあるカフェインは避ける
- 抗酸化剤のサプリメントで老化全般を予防
  - ・特にアスタキサンチンは効果が高い

## 2018年2月役員会報告

日時：2018年2月21日(水) 19:00~19:40  
場所：豊都ビル3階 三島警備保障事務所  
出席：伊藤俊彦、伊藤正尚、金田、河戸、西野、萩原、森本  
議事録作成者：森本榮三

### 【報告事項】

1. 中西部合同新年会(1月20日)  
於：大阪YMCA会館  
ゲスト出演：大阪府立三島高等学校  
ジャズダンス部  
参加者：83名。  
クラブ参加者：伊藤俊、伊藤正、大谷、金田、川岸、河戸、長野、西野、萩原、森本、和田。
2. 高槻シティハーフマラソン(1月21日)  
於：高槻市立陸上競技場 駐輪場の整理を担当。  
参加者：伊藤俊、伊藤正、大谷、金田、河戸、中浜、西野。
3. 2月TOF例会 2月14日(水)  
於：アクトアモレ地下会議室 BF切手整理  
食事は河戸Y's手配のお弁当を頂く。  
出席者：伊藤俊彦、伊藤正尚、金田、栗田、河戸、西野、萩原、橋本、森本。
4. 中西部メネットアワー(2月17日)  
於：大阪YMCA会館  
今年度メネット事業として取り組んでいる「子どもの貧困」について学びの時間が持たれました。  
出席者：西野。
5. 西日本区の各種献金納付について  
例年通りの献金をする。

## YMCAニュース

YMCAたかつきあま保育園 橋本 啓

春、新たな旅立ちの季節がやってきました。YMCAたかつきあま保育園では3月17日に第4回卒園式を行い11名の子ども達を小学校へと送りだします。YMCA保育園での生活で子ども達の根っこがしっかりと育ち、葉が茂り実を結ぶことを信じ祈りたいと思います。

高槻ウエルネスでは地域の諸活動を共に担い、育んだユースリーダーを社会へと送り出します。高槻リーダー感謝会を下記の通り開催いたしますのでお時間ございましたらご参加いただき、それぞれの道に旅立つユースリーダーにエールを頂ければ幸いです。

2018年度、YMCAたかつきあま保育園は新たな園長を迎え、歩みを進める事となりました。

2014年開園から今まで、子ども達と保護者そして地域のみなさんのお支えの中、地域の中で少しずつ根っこを伸ばし始めところです。今までのご支援に感謝し、これからの歩みも変わらずお支え頂きますようお願い申し上げます。

### ◎高槻リーダー感謝会

日時：3月22日(木) 16:00~20:00 予定  
場所：高槻市現代劇場市民会館205号室



### 【協議・確認事項】

1. 3月例会について(司会：西野) (寸評：金田)  
日時：3月14日(水) 19時~21時  
西武SC多目的ホール  
ゲストスピーカー：和田会長が留学生4名招待を交渉中、詳細未定。  
例会担当：川岸、河戸、西野、萩原、橋本、山崎。
2. 4月大阪茨木クラブとの合同例会  
ホスト：大阪茨木クラブ 日時：4月10日(火)  
於：茨木市スカイレストラン予定
3. 次期会長・主査研修会について  
日時：3月10日~11日  
於：新大阪コロナホテル  
出席者：会長/栗田、和田EMC事業主査が出席、森本/LD委員会お手伝い。
4. 会長、主査については会則通り会費など補助する。
5. 第2回高槻市長杯少年少女将棋大会について  
12月2日(日)開催を決定 以上

2月例会会場は、例年豊都ビル3階にある高槻市観光協会の会議室で行われていましたが、観光協会事務所が移転。

そこで会場はアクトアモレ地下会議室に変更となり、新鮮な気分になりました。

当日は、海外支援奉仕活動視察(ミャンマー)のため会長ご夫妻は欠席されましたが、滞りなく例会は進行了しました。

本日の例会は、BF事業の切手整理が主で、使用済み切手を各自持ち寄り、古切手のミシン目の周囲2耗残し、鋏で切り取り、BF担当者に託し、本部に送りました。同時にCS事業の年賀当選切手も集めました。

思い起こせば五十数年前、私が横浜ワイズに入会した当時はバケツ一杯の水に古切手を漬け濡れたまま、古新聞に置いて乾かし価格ごとに整理し、BF担当者に送り、奉仕活動の資金として活用され、今日に至っています。

先輩ワイズからワイズ奉仕活動の原点はこのBF事業にあり、と教えられたことが昨日のことに思い出されました。



3月例会プログラム

2018年3月14日(水) 19:00~21:00 西武高槻SC6F 司会:西野 陽一

- |    |              |   |         |
|----|--------------|---|---------|
| 1  | 開会点鐘         | 会 | 長       |
| 2  | ワイズソング       | 一 | 同       |
| 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    | 和 | 田 早苗    |
| 6  | YMCA留学生と語る   | Y | 留 学 生 達 |
| 7  | ニコニコアワー      | ド | ラ イ バ ー |
| 8  | インフォメーション    | 書 | 記 他     |
| 9  | 誕生日・結婚記念日お祝い | 会 | 長       |
| 10 | YMCAの歌       | 一 | 同       |
| 11 | 閉会挨拶と点鐘      | 会 | 長       |

お誕生日おめでとう

森本 榮三	5日	伊藤 俊枝	16日
川岸 清	14日		
中浜 実	21日		

結婚記念日おめでとう

中浜 実・照子	ご夫妻	19日
森本 榮三・好子	ご夫妻	24日

☆今月の例会当番は川岸・河戸・西野・萩原・橋本・山崎の諸君です

● 編集後記 ●

7月号より始めましたブリテン編集、やっと4分の3を終わりました。

前任の川岸清メンのご指導のもと、最初は川岸メンの担当された1年間の模倣からはじめました。その時に皆様の前で言いました。原稿があればの話です。これがなければブリテンは味気ないものとなってしまいます。

今月号で例えると、第2面の下の段、川岸メンによるミャンマー滞在記を勝手に予定していたのが、急に入院されたので、予定がたたくなくなってしまいました。

急ぎよ森本メンに寄稿をお願いし発行にこぎつけました。感謝。

ブリテン委員 伊藤正尚