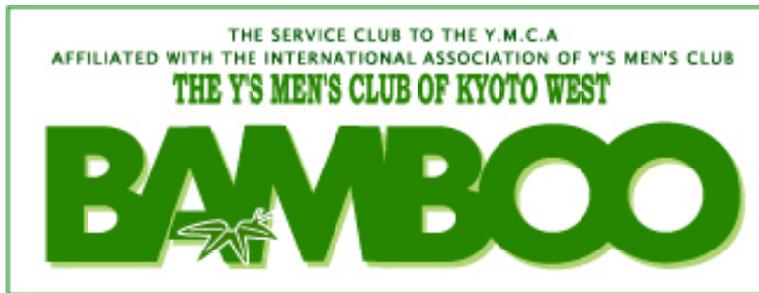




Club Office
京都YMCA本館
〒604 中京区三条柳馬場角
TEL.(075)231-4388



6
NO. 352
2009年6月号

「強い義務感を持とう！義務は全ての権利に伴う」

標 語

国際会長 "Be the light of Hope" 「希望の灯となろう」
"Share with a smile" 「わかち合いは微笑をもって」
アジア会長 "Be the light of Hope" 「希望の灯となろう」
"Working together to serve better" 「よりよき奉仕のために共に働こう」
西日本区理事 "Enjoy Y's life with Consideration!" 「思いやりを持ってワイズライフを！」
"Share with a smile" 「わかち合いは微笑をもって」

西日本区強調月間

評価・計画

今月の聖句

「そこで、わたしのこれらの言葉を聞いて行う者は皆、岩の上に自分の家を建てた賢い人に似ている。雨が降り、川があふれ、風が吹いてその家を襲っても、倒れなかった。岩を土台としていたからである。」
(マタイによる福音書7章24～25節) 手紙 第2章3～5節)

第29代
クラブ
会長標語

「CHALLENGE」

「出来る出来る必ず出来る やる気があれば必ず出来る」

- ・会長 山下 太郎
- ・副会長 牧野万里子
- ・書記 島田博司・市橋清太郎
- ・会計 野田 泰伸

「Challenge」 —出来る出来る必ず出来る やる気があれば必ず出来る—
会長 山下 太郎



私たちの生活上のマナーには、様々な道義が存在します。エスカレーターは安全上、ステップの上に立ち止まって利用することが、前提となっています。しかし地域や場所によっては、歩いて乗る人もいます。歩行用に、暗黙の内に片側を空けているのを実感している人も多いでしょう。エレベーターでは、大声を出さない事が通念となっています。さらに、企業によっては、私語を禁止しているところもあります。社員同士の気の緩んだおしゃべりで、乗り合わせた来客に不愉快な思いをさせないためです。食事をする際には、食器の音を立てない、口に食べ物を残したまま話をしない、むやみに席を立たないなど、多様なテーブルマナーがあります。このように、マナーにはきりがありませんが、全てに共通する点を一つ上げるとするなら「周囲への気遣い」が

根底にあるということでしょう。要は、相手を思いやる気持ち一つです。この行為は相手にとって快か不快かと考えて、スマートな心地良い態度で臨みましょう。私の期もいよいよ後一月を残すのみとなりました。周囲への気遣いが上手く出来たわけではありませんが、どうにかここまでたどり着くことが出来ました。本当にありがとうございました。ワイズにも当然マナーやルールがあり、その規範に則って活動するわけですが、つつい疎かになりがちです。出欠の返信、例会の時間厳守など難しいことではありませんがそれだけに守られていない場合があります。当然誰かが案内をだしており、例会を準備しています。ほんの少しの周囲への気遣いを持つことでスムーズな運営が出来るようになります。是非皆さんのちょっとした気遣いをよろしく願います。世の中に紛争がなく平和な世界もおそらくこの気遣いがあれば出来るのではないのでしょうか！残すところは後少しですがこの期間目いっぱい気遣いをごしていきたく考える今日この頃です。ラストの原稿が完成！！バンザ〜〜イ。ありがとうございました！！！！

5月在籍者		例会 出席者		出席率	ニコニコ	ファンド
会員	24名	第一例会	第二例会			
功労会員	2名	メン 14名	メン 21名	91.7%	第一例会 ￥ 0	水なすファンド ↓
広義会員	1名	メネット 2名	メネット 2名	メイキャップ含む	第二例会 ￥ 0	コーヒーファンド ↓
特別メネ	1名	コメット 4名	コメット 0名	前月出席率	累計 ￥99,216	ラーメン・カレーファンド ↓
合計	28名	ゲスト 0名	ゲスト 4名	修正なし		シャブーファンド ↓
		ビジター 0名	ビジター 1名			
		合計 20名	合計 28名			

西連合懇親 4月29日
木器窯スプリングフェスタ
山下洋子

第5回京都YMCA
チャリティラン 4月23日
安平知史



4月29日、昭和の日に三田で開催されました、木器窯スプリングフェスタに主人、娘と共に参加させていただきました。

平成21年5月17日に雨が降ったりやんだり悪天候の中、賀茂川の北大路橋～出雲路橋のほぼ中間地点付近にステージや各クラブや団体のブースを設け、「第5回京都YMCAかもがわチャリティラン」が開催されました。



朝早く京都駅を出発し、三田へ着くとお迎えに来てくださった方の車に乗り込み、早速現地へ…。到着すると、そこはとて



代表の挨拶に始まりプラスバンドの演奏で開会しました。

長閑でのんびりとしていて、初めての土地ですのどこか懐かしい感じのする所でした。少し散歩をする時間があったのですが、田んぼの畦道、道端の雑草や虫た



会場もワイズの各クラブ、そして他の団体が各テントを屋台のように設営し盛り上がりがありました。チャリティランも小学生駅伝に始まり親子ペアラン、クォーターマラソン、一般駅伝、グループランと盛り沢山で平安



徳義会の子供たちも一生懸命、そして多くの参加者が走っておられました。雨の割には多くの参加者で盛り上がりたと思います。ウエストの屋台は「抹茶わらび餅」



ち、小鳥の囀りに、泥んこになりながら日が沈むまで遊んでいた自身の幼い頃が思い出され（京都市で育



も大好評で完売！最後には大抽選会も始まり、ウエストからは市橋Y'S、桂Y'Sが当選されていました。チャリティ事業としては、内容も良いものだと思いますが、アピール不足というか、もう少し京都市民にア



ちましたが、家の周りは田んぼだらけでした！)とてノスタルジックな気持ちになりました。もちろん、ワイズの方々には皆、親切でフレンドリーで、娘共々お目当てのパーベキューも、とても美味しく大満足の1日となりました。お世話頂きました方々に感謝申し上げます。心身ともにリフレッシュさせていただきました。本当にありがとうございました。



ピールしたり会場付近にも、のぼりを立てるとか、もう少しPRという部分も考えていったらどうかと感じました。参加されたウエストのメンバーの皆さん！お疲れ様でした！！



広島西クラブ誕生を祝う 4月26日(日)

森田恵三

4月26日(日)ひろしま国際ホテルにて開かれた広島西ワイズメンズクラブの国際協会加盟認証状伝達式・祝賀会に出席してきました。新クラブは、スポンサーとなった広島クラブが創立60周年の節目となる記念事業として山野会長等キーメンバー3名を送り出し、昨年3月からほぼ1年をかけた努力が実って誕生しました。メンバー構成は80歳から25歳と巾広い年齢層で、女性も5名が参加、さらに愉快なのは親子メンバーが2組おられるなどまことにユニークなクラブです。山野会長は決意表明においてメンバーの一人ひとりが国際奉仕や地域奉仕に力を注ぎ、家族揃っての親睦の輪を広げ、楽しみながらのワイズ活動を目指したいと力強く宣言されました。式典では森本榮三西日本区行政監事から「ワイズへようこそ」をテーマとした記念講演があり心から楽しく奉仕をつづけ、自己の成長につながるワイズダムの門が今や大きく開かれたのです。ワイズ読本なども活用され、一日も早くワイズに馴染んでいただき、活躍されることを祈ります」と語られました。式典終了後一同揃って記念撮影。つづいて中国料理での祝賀会。出席者としての一言あいさつでは、新クラブの活動が一段落した際は、ぜひ西連合Pentagon D B Cに加盟して友の輪を広げて下さるよう期待していることをお伝えしました。

次期役員研修会 三条YMCA 5月19日(火)

塚本勝己

定刻通り三条YMCAで役員研修会が始まりました！司会は安平副会長、牧野会長の挨拶が終わり、研修会概要説明が河合書記から行われました。

今回の会長主題は「プロジェクトW 総集編」夢をあきらめないで！です、24期からプロジェクトWを掲げ、他クラブに先駆けて環境のウエストと評価される様になり、次世代に「何か」を残し伝える総集編として活動をする。と言う事です、かなり気合の入ったコンセプトです(汗)次に牧野会長から年間事業計画案の発表と検討、各委員会事業計画案についての発表と検討を各事業委員長より行われ、「これから牧野期が進んで行くのだな」と実感しました。(私も頑張らないと)次に、クラブ予算案についての説明を島田会計から行われ、市橋書記から三役の役割分担について説明があり、最後に質疑応答、安平副会長の閉会の辞で役員研修会は終わりました。

今期は大イベント！30周年記念事業があり、活発なクラブ活動があると思います、EMC事にはなりますが、これに乗じて会員増強も出来るのではと思っております、初めての委員長でわからない事ばかりですが、頑張りますので皆さん助けて下さいね、御願います。

第二例会 総会 講演 B F 招待 5月28日(木) 中原一晃



山下期も残すところ少しとなり、ホッとされる気持ちとやっと終われる、気持ちをかみ締めながらの挨拶で始まった第二例会、牧野次期会長の事業計画と会計予算案が承認され総会も無事終了。BF代表ナイジェリアのClaraさんとご友人のOgechuckwuさんがゲストとして訪問。東京 大阪 名古屋 京都と超ハードスケジュールに相当お疲れの様子。手渡される市村ワイズの要点英訳文のおかげで50分の講演も我々と同じように理解されご満悦の様子。さて、本日のスピーカー龍尾和幸さんのお話の最初は社会の変わり様の「地域に三声なし」赤ちゃんの泣く声がなくなった。子供の声なくなった。年寄りが亡くなり悲しむ声なくなった。これは全て命に関わる



事柄である。次は、世の中二極化されてきて白か黒なのであるが、みんな間のグレーな部分を持ちつつ生きている。社会派推理小説家の松本清張さんは底辺から物事を見つめることの大事さを言われ、世の底辺とはことごとく変わりつつありどう対応していくかが問題である。相国寺の伊藤若沖の今も鮮やかに写る絵には裏からも色がさしてあり年月による劣化を最初から見据えて作られていることに感銘し、何事にもひと手間加えることの大事さ、付加価値をいかにつけるかの重要性を話された。石川五右衛門の話と最後にドイツの学者が日本に講師として3年間招かれた時、せっかく日本に来たのだからと「禅」の勉強をしたいので師を紹介して欲しいと頼まれたそうです。3年で禅は学べないから禅に通じる弓の師を紹介され、行って見て試しに打たせてもらった弓に対し「力を入れて引てはいけない、的をねらってはいけない」とさとされ、それでは出来るわけがないと反論したそうです。ろうそく1本の薄暗闇で半分目を閉じたような師が射た矢はみごと真ん中の的中し、2本目の矢も同様で、これが「禅」と教えられたそうです。このことは、何事にも一体となれることにより物事は成しえると結論付けられています。力を入れ過ぎていること自体が目的から離れていく事にもなりえると言っておられました。全ての話の構成がうまく続き限られた文面と私の文章力では全てをお伝えできませんが、メンバー全員が最後までじっくり耳を傾けていたことを報告しておきます。

私の自慢？ 牧野万里子

とにかく肩こりがひどくて、マッサージに行っても効果は一時的なものです。何とか改善しなくては、と思ってヨガ教室に通い始めて2年になります。そんなに期待はしていなかったのですが、何と、効果が現れたようで、最近では気分が悪くなるほどの肩こりに悩まされる事もなくなりました。インドのBF代表のメネット様もずっとヨガをされており、"ヨガを行なっていれば薬はいらないです。"とおっしゃってました。健康オタクの私は最近ますますヨガにはまっております。日本にヨガ伝わったのは、西暦806年、唐より帰国した空海が密教行法として伝えたのが始まりだそうです。最近ではヨガブームで、スポーツジムでも気軽にヨガのレッスンを受ける事ができ、種類も豊富です。伝統的なハタヨガ、アメリカで開発されダイエット効果のあるパワーヨガ、ホットヨガ、妊婦の心の状態を安定させるマタニティーヨガ等が一

般的なものです。私はハタヨガを行なっておりますが、ダイエット効果は？この2年間で体重は数キロ増えましたが、不思議とウエストのサイズは変わっておりません。ヨガのDVDも多く出回っておりますが、呼吸法を間違えたり、体を引っ張りすぎたりすると逆効果になる事もあるようで、単独で行なうには注意が必要です。では、ヨガの最も基本的で効果のあるポーズをご紹介します。ぜひ一度試してみてください。

<瞑想のポーズ> 音楽などのBGMに耳を傾けながらゆっくりと呼吸を行います。自然と心が穏やかになり、集中力も高まります。



<くつろぎのポーズ> 血液の流れを感じやすくします。手のひらから伝わるじわ~とした感じが心地よいです。



ストップ地球温暖化 河合久美子



京都の夏といえば、暑さが厳しいことで有名ですが、今はマンション住まいで、クーラー無しには過ごせませんが、自宅の隣にある、生まれ育った私の実家は、京都独特の西陣の木造の古い町家で、夏でもクーラー無しでもひんやりして、涼しく過ごすことができました(冬はとても寒いですが・・・)。

狭い間口を入ると、「鰻の寝床」といわれる、ずっと奥まで続く「通り庭」があり、その台所部分には「おくどさん」や井戸があって、天井は高い吹き抜けで、何本もの梁が渡してあり、てっぺんに「天窓」があります。よく風が通り、炊事の熱や煙も上に抜けていき、採光もで

きるようになっていきます。部屋に上がると、部屋と部屋との境界に、壁というものがなく、すべて障子や襖となっているので、これらを夏向きのもので変え、簾など掛けて、坪庭に打ち水をしたりすると、風が通って、見た目にも、実際にも、大変涼しく感じるのです。子供の頃は、こんな古い家、嫌だなど思い、新しい家に住んでいる友達を羨ましく思ったものですが、今では、昔の人の知恵や工夫に感心するとともに、町家の魅力に想いを巡らすようになってきました。最近では、ご近所でも、町家がどんどん取り壊され、姿を消しつつあるのは寂しい限りです。私のところも、推定築110年くらい？経ち、傷みが目立つようになってきましたが、エコな暮らしのできる京町家の良さを見直して、なんとか残していくことはできないか、そんなことを考える今日この頃です。



メネット便り

安平春美

「最近の我が家の子供たち」

何年か前に、我が家の3人の子供の事を書かせてもらった事がありましたが、今回その後の子供たちの近況を、お知らせしたいと思います。早いもので上から 高2 中2 小5になり、今家族が揃った時の1番の関心事は、やはり食べる事です。ついに "1ヶ月お米30キロ生活" に突入しました。しかもお父さんがあまり夕食にいないのにも関わらずに・・・です。夕食の献立を考える時は、この食べ盛りたちと同じ勢いで食べてはいけない人が1名おりますので、お父さんがいない日は ガッツリごはん系のおかず、いはる日は 小さなおかずを少しずつ・・・を心がけています。小学校から中学校にかけてホントに小さかった長男は、「背が伸びる」と言われるものはことごとく試しつつ、その結果なのか



時期だったのかわかりませんが、中1から今までの間に30センチ伸びました。まだお父さんにはかないませんが・・・それに比べて次男は、特に労する事も無く 気づいたらもう寝てるという感じで、ここ3・4ヶ月でずいぶん大きくなって、160センチを超えるところまで来ています。まさに "寝る子は育つ" ですね。問題は長女ですが、食も相変わらず細く 体格も5年生にしては小さめで、本人も最近少し気にしています。「これ食べな大きくなれへんで～」とか いまだにそんなおどしを使いながら毎日過ごしています。来年は受験も重なり、それに伴い学費もますますかかります。お父さんのふくよかな体のスネをどんどんかじって来ますので、スネだけやせ細ってしまうかもしれません。これからも、家族が健康に過ごせて行けるように見守りたいと思います。



5月7日(木) 役員会議事録

司会 野田 出席者 山下 市橋 立山 岩本

協議事項

1. 前回議事録承認に関する件 承認
2. 引継ぎ例会に関する件 PT委員長 島田 副 安平
他メンバーは2名に一任
3. DBCペンタゴン西連合に関する件 クラブ内で提携に関する協議・承認がされていない。6月に西日本区大会で締結式を行う事が決まっているので、それまでに5月の総会でメンバーへの周知と承認が必要
本日、議案に掛け、承認を得られれば、5月総会にて議案に掛ける。(山下)

議案事項

1. DBCペンタゴン西連合締結について、(役員)

報告事項

1. 議事録作成者指名の件 (市橋)
2. 4月19日夜桜フェスタ、YYフォーラムに報告に関する件 夜桜フェスタ：中華スープ完売 YYフォーラム：(山下)リーダーの挨拶はしっかりしてすばらしい。参加者が限定されているのが残念場所を考えた方がよいのでは？ (立山)
3. 4月29日スプリングフェスタ報告に関する件 電車で参加駅まで送迎、例年通り大阪西の他、神戸西、東京西が参加、約60名土ひねり、酒蔵見学、その後BBQをしながら懇親会大変盛り上がった。(野田)
4. 5月17日チャリティーランに関する件 受付準備 山下 河合 岩本 表彰手伝い 市橋 後1名当日ラン参加 徳儀会2チーム、ウエストメン1チーム、森田さん1チーム
わらびもち 野田ワイズ準備 120食準備 1個200円で販売 昼食はどうするか? 確認
徳儀会の引率の車代1台分を当日準備 (市橋)
5. 5月第2例会(総会)に関する件(山下)
総会 事業計画と予算の承認

- ゲスト 森田ワイズのご紹介 詳細は後日メールで回す アフリカBF代表の参加あり (第一委員会)
6. 30周年に関する件 しょうざんのパーティープランの席割り(晴天・雨天両プラン)どちらも300名の参加可能を確認 晴れ 1Fにイスのみ300席で式典、その後、庭園で200名、1Fホールで100名 雨 1F100名2F200名で丸テーブル、模様替えなし 余裕をみて250名で締め切りする予定 (野田30周年実行委員長)
 7. 西日本区大会に関する件 参加メンバー確定、2泊参加の方の現地行動は未定、加藤ワイズに観光プランの案をお願いする。パナーは会長が持参する。
 8. 東日本区大会に関する件 3名の参加 森田夫妻 鈴木メネット (山下)
 9. 次期役員研修会に関する件 19日に行われる予定 (牧野次期会長)
 10. 環境イベントに関する件 環境イベント列車(森田ワイズ提案)10月開催のため、参加要綱は次期に引継ぎ (山下)
 11. 竹林関係 5/2たけのこ堀り参加、牧野、岩本、星野、福田掘ったたけのこをお土産に持ち帰った。(岩本)
 12. 会計報告について 例会費 ほぼ予算どおり
事業委員会 ホームページ管理費について予算50000円では不足、5700円/月×12は最低必要 次期は予算組み変更が必要 カード決済しかできないので年一括払いできるように確認したほうがいい
慶弔費 角谷ワイズのお子様の出産祝いが未払い、金額を確認して今期中に支払い必要。
収入は金沢ワイズの広義会員に変更分の差額と高山さんの途中退会分が減額 (野田)

他クラブ関係

1. 広島西チャーターナイトについて
5/24に開催、森田ワイズ1名の参加予定 (山下)

YMCA関連

1. チャリティーラン 上記報告事項参照

5月 Happy Birthday

島田 博司 ワイズ
塚本勝己 ワイズ
山下洋子メネット

6月 Happy anniversary

島田博司・由美子 ご夫妻

6月 スケジュール

4日 (木)	新旧合同役員会	19:30	三条YMCA
6.7日 (土・日)	西日本区大会	13:30	熊本
18日 (木)	第一委員会	19:00	三条YMCA
27日 (土)	引継ぎ例会	後報	リガロイH

7月 スケジュール

7日 (火)	三役会	19:30	三条YMCA
9日 (木)	総会	19:00	三条YMCA
16日 (木)	各委員会	後報	三条YMCA
23日 (木)	キックオフ例会	19:00	リガロイH

YMCA NEWS

新型インフルエンザの発生と発症による影響が、日本はもとより、世界各地に出ています。体調を崩された方々の快復を心より願うものであります。また、その対応によって仕事や学業、経済活動への多大なるダメージと、このことに伴い多くの人々が労苦を重ねておられることを憶え、癒されますことを祈るものであります。

私たちは近年、地球環境の問題や自然災害、食料問題、貧困、そして今回のインフルエンザなど、国や宗教を越えて取組まざるを得ない、緊急で困難な課題に直面することが多くなっているのではないのでしょうか。そのたびに私たちの生き方や社会のあり方が問われ、試されているのではないのでしょうか。これら一つひとつの課題に真摯に向かい合い、適切に判断し、よりよい社会をつくりだすことのできる人材を「YMCA」が輩出することができればと思っています。さて、京都YMCAでは、5ヶ年計画の礎として「PLAN125」を策定していますが、その基本は「人づくり」です。共に「寄り添う」ことのできる子どもや青年、そして社会人を磨き育てることをめざしています。これから夏に向けては、青少年が育まれるキャンプをはじめとしたサマープログラムに参画するリーダーのトレーニングが数多く行われます。そしてリトリートセンターやサバエキャンプ場では夏季に向けての準備がすすめられます。これらの活動のために暖かいご支援をいただきますことに心より感謝いたします。

1. YMCAサマープログラム参加者募集!

YMCAでは今年の夏も、子ども達のための楽しいキャンプやスクールを準備しています。全てのプログラムは、まずはお電話にてご予約ください。

受付日時 キャンプ、デイキャンプ

会員 6月9日(火)~10日(水)

受付時間 午前10時~午後7時

会員・一般 6月11日(木)~

受付時間 午前10時~午後7時

電話(075)231-4388(お問い合わせも)

会員先行申し込み期間の6月9日(火)~10日(水)

の期間に限り電話に加えFAX・Eメールでも

お申し込みいただけます。

FAX(075)251-0970/

Eメール campmushikomi@kyotoymca.or.jp



短期集中スイミングスクール、鉄棒・とび箱が好きな教室

会員 6月5日(金) 午前10時~

会員・一般 6月5日(金) 午後2時~

電話075-255-4709(お問い合わせ)

2. 京都YMCAリトリートセンター夏季準備ワークご協力をお願い

夏季利用の前の準備ワークを下記日程で予定しております。利用者が快適に、活動できるよう準備したご協力の程よろしくお願いいたします。

実施日 2009年6月28日(日)

集合 午前9時30分 解散 午後3時頃

内容 草刈・施設清掃・整備など

お問い合わせ 京都YMCAリトリートセンター事務局

中村 電話(075)231-4388

詳細につきましては改めてご案内させていただきます。

3. 京都YMCAサバエ教育キャンプ場設営ワークご協力をお願い

サマーキャンプの季節が近づいてきました。たくさん子ども達がサバエ教育キャンプ場で貴重なひと時を過ごし、成長する事が出来るのも長年にわたるワイズメンズクラブの皆様のお支えの賜物と感謝致しております。今年も以下の日程で設営ワークを予定しております。皆様のご協力をお願いいたします。

実施日 2009年7月5日(日)、7月12日(日)

集合 午前9時

(サバエ教育キャンプ場滋賀県近江八幡市)

解散 午後3時

(サバエ教育キャンプ場滋賀県近江八幡市)

昼食をYMCAで用意させていただきます。

まもなく詳しい案内を各クラブにお配りします。恐れ入りますが、ご参加いただく人数を6月27日(土)までにYMCAサバエキャンプ場 担当福中までお知らせください。

電話(075)231-4388

FAX(075)251-0970



4. ボランティアセミナーのご案内

ちょこっとボランティア 視覚障がい者介助の講習会

視覚障がい者の方々は、目が見えないためにさまざまな不自由を経験しています。「歩行訓練」を通して、知らない場所でも、周囲の人への協力を依頼して歩けるよう指導を受けていますが、援助を依頼したくても、その相手を見つけるのが一苦労なのです。そんな時、周囲の人から積極的に声をかけていただけたなら、視覚障がい者の方にとってはどれほど安心でき、助かるかわかりません。声掛けとともに安全に、また適切な誘導介助がしていただけたならどんなにうれしいことでしょう。

講師 松永信也氏

(京都YMCA国際福祉専門学校、京都福祉専門学校などで特別講師・非常勤講師)

日時 6月6日(土) 午後7時~9時 定員 30名(先着順)

場所 京都YMCA(三条柳馬場)参加費 お一人 300円

がん患者さんとそのご家族へ 第29回 苦しみ、悩み、不安を共有しませんか。

この会は患者さんとそのご家族が抱えている苦しみや悩みについて、患者さん同士、そのご家族同士が話し合い、がんとうまく付き合うための情報交換の場です。



日時 6月20日(土) 午後7時~9時

場所 京都YMCA(三条柳馬場)

参加費 お一人 300円

ともお申込は京都YMCA

電話(075)231-4388