

## YY フォーラムに参加して

杉本隆人 メン



YY フォーラムは、例年であれば1月に開催されていたのですが、今年は、2月6日(土) 13:00から栄光協会にて行われ、参加してきたことをご報告いたします。

礼拝は、厳粛なムードの中で執り行われました。MCは、中道愛子さんが若々しくリードされて、素晴らしい礼拝となりました。

講演は、場所を変えて「YMCAのブランディングとは」というタイトルで、神戸YMCA職員であり、日本YMCA同盟ブランディング広報戦略タスクチームの一員でもある、坂本孝司さんがプレゼンをしてくださいました。非常にリアルであり、現在の神戸YMCAの課題がなんであるのか?日本のYMCAがこれから、どうあるべきかを知る大きな機会となりました。プレゼンも非常にわかりやすく纏めていたので、テーマもしっかりと理解できたとし、何が課題であるのかが見えたような気がしたのは私だけではないと確信しております。

これを踏まえて、次にワークショップで「わたしのYMCAストーリー」ということでパネルディスカッションと4~5名のグループに分かれて、話し合いをしながら、私のYMCAストーリーを作っていました。

私のグループでは、西日本区Yサ主任の河合さん、日本語学校 職員の谷本さんらとお話をする中で、谷本さんは、神戸学園都市の日本語学校にもおられたので、懐かしくお話することができました。

また河合主任とも久しくお話ができて、とても有意義なグループに参加できました。YY フォーラムに来られている人だけでなく、いろんな事情で参加できなかった会員も皆、神戸YMCAが大好きであるということを感じました。とくに若い保母さんの井上さんから、児童保育がYMCAの理念と合致していることを聞いたときは、本当に素晴らしいものに触れた喜びで、胸いっぱいになりました。

お陰で、懇親会、二次会「おととき」では、仲間たちと一杯交わしながら、団欒できた機会をくれた企画スタッフに感謝、感謝です。翌日は、二日酔いで、ゴルフのスコアも大変でした。(笑)

## 2月第一例会、恒例の新年会

丹家 元陽 メン



今年の新年会は、檜木氏のY's入会を祝い歓迎会と新年会を兼ねて行われました。

場所は、地下鉄板宿駅から南下すること、約数分にある小料理屋さん「あみ」。名前から解るように、魚料理の店なのですが、それだけではなかったのです。この店、大丈夫?と集った面々は、中村、合田夫妻、杉本、野呂、檜木、丹家の計7名の精鋭達(飲むことと、食べることのみ)。

まずはキンキンに冷えた生ビールで乾杯!中村さんだけは熱燗にこだわる。

まずは、先付けに、バイ貝、卵焼き等の4種盛り、そして次はお刺身4種盛り合わせ(中トロ、鯛、しまあじ、イカ)。しかも、いずれも厚切りで大満足。これらを食べ終ると同時にフグサラダの登場。これは、ここの一押しメニューでフグの身、皮をサッと湯通しし、今が旬の白菜の千切りに、大根おろし、細ネギを混ぜ、七味に絶妙のタレをからめた絶品。アツという間消えた。

そして突然現れたのが、焼豚にポテトサラダ、キャベツの千切り添え。このチャーシューに皆、大感激。舌に乗せるとトロけるような柔らかさ。辛すぎず甘すぎず1人2枚ずつのはずが、取り合いになった位。今まで20数年通っていたが初めてでラッキー。これだけでも、毎回リクエスト可。明日にでも食べに行きたい!

かなりお腹も大きくなってきた時に出てきたのは、大きな鍋。白菜とか色々な野菜の上に豚の三枚肉がギッシリ乗っている。まずスープから頂く。あっさりとした中にしっかりと出汁の味が効いていて、小鉢に採り、ウハウハ、ハフハフと舌を火傷しそうになりながら食す幸せ。

そして最後はやはり、この鍋で作る雑炊でお腹もパンパン。これで1人約6,000円強。生ビール各自2杯、熱燗2合で約10本、ハイボール2杯。これだけ飲んでいるのに本当にこの値段でいいのかといいながら店を後にした。

真に充実した一夜でした。今回欠席したメンバーの皆さんきっと後悔されていることでしょう。なお、この店はブルーウェイブ時代のイチロー君も足繁く通った知る人ぞ知る板宿の人気店です。又、次回を楽しみにして下さい。

## 3月事務例会報告

会長 野呂 隆



会議名：3月事務例会

日時：2016年3月3日(木曜)  
19:00~20:30

場所：西神戸YMCA

出席者：阿部、合田、佐伯、杉本、舘、達、田辺、丹家、中村、西田、野呂、檜木、(メネット) 阿部

### 1. 報告事項

#### (1) 「第19回西日本区大会」

開催日：6/25(土曜)~26(日曜)

参加予定：野呂会長、藤井?

#### (2) 「六甲部第2回評議会」

開催日時：3/5(土曜) 14:00~19:30

場所：ホテル竹園芦屋 (☎0797-31-2341)

JR 芦屋北側

会費：5,000円(懇親会費)

参加予定者：佐伯、杉本、中村、野呂

#### (3) 「15年度西日本区次期会長・主査研修会」

開催日程：3/12(土曜)~13(日曜)

場所：新大阪コンファレンスセンター

参加者：藤井(次期会長)、野呂(次期EMC主査)

#### (4) 「クラブ会長・総主事懇談会」開催(神戸YMCA主催)、2/22(月曜) 18:30~20:00、オリエンタルアベニュー2F、210室

・出席者：YMCA:井上総主事ほか4名、ワイズ:進藤部長、長井次期部長、ほか15名、総勢22名、当クラブより野呂、藤井の現・次期会長が出席。

・井上総主事より、新年度は神戸YMCA130周年と新三宮会館竣工の年になるので、会員増強や事業展開に一層力を注ぎ、地域や社会に対してYMCAの使命をしっかりと果たしていきたい、との決意が述べられた。

#### (5) 「YYフォーラム、及び8クラブ合同懇親会」

日時：2/6(土曜)13:00~

会場：神戸栄光教会(懇親会は県民会館)

テーマ：「ブランドの再生~神戸YMCAの宝さがし」

出席者：佐伯、杉本、中村、野呂、檜木

#### (6) 2月第一例会「懇親会」

日時：2/18(木曜)19:00~

場所：板宿の居酒屋「あみ」

参加者：合田(夫妻)、杉本、丹家、中村、野呂、檜木(以上7名)、詳細は丹家メンの報告参照。

### 2. 協議事項

#### (1) 3月の例会行事

第1例会：3/17(木曜) 「フルーツ・アンダンテ演奏会」、時間：19:00~、開演19:30~  
会場：3F「多目的ホール」

準備事項：会場・控室、チラシ・ポスター、謝礼、演奏者送迎車2台：杉本、檜木；詳細は別途連絡し合う。

\*準備のため、集合は18:30でお願いします。

#### (2) 4月例会行事

・4/7(木曜) 事務例会

・4/21(木曜) 第一例会 杉本メンの提案で、発達障害児を抱える人達を支援する団体を主催する人の講演会を行うことになった。

#### 3. その他報告事項等

(1) 神戸YMCAの人事異動があった。詳細省略。

(2) 神戸まつり(5/15)のパレードに神戸YMCAが参加できることになった。

(3) ブリテン印刷用紙のレターヘッド部の見積もり取得を杉本氏に依頼。

## 腸内細菌パワー

~ 腸内環境(うん)を良くするために ~

副会長 佐伯一丸



参考文献(1)大便力 辨野義己著 朝日新書(2)自力で腸を強くする30の法則 辨野義己著 宝島社(3)腸内細菌を味方につける30の方法 藤田紘一郎著 ワニブックス|プラス|新書

### 1. 腸内細菌

かつて、「大腸は第2の脳」と言われていましたが、今では腸内細菌が脳の機能を左右している実態や可能性が分かり、「大腸は第1の脳」かもしれないのです。

そのため、腸内細菌が産生する物質が、大腸がんのみならず、体の多くの病気や寿命、脳の病気や能力、美しさの要素などを、亢進したり抑制するなど、人を「支配」していることが分かるようになりました。

### 2. 腸内環境が良いか悪いか

腸内環境が良いか悪いか、その結果は、大便(うんち)の状況で分かります。大便は腸内細菌からのラブレターなのです。大便は済ませた後、すぐに流さないで、毎日チェックしてから流しましょう。

#### 大便(うんち)の形・臭い

(1) バナナうんち：便座に座るだけで、ストーンと出るようなうんち。バナナ2~3本の量、便切れが爽やか。しばらく水に浮き、やがて沈む。あまり臭くない。理想的なうんちです。

(2) コロコロうんち：兔の糞のようなうんち。水に沈む。腐敗物質が多くなると、褐色がかってきて、「コロコロうんち」になり、卵や肉が腐敗しているような臭いに。ストレスが溜まっている時に多

い。肉食が多い時にも。

- (2) ビシヤビシヤうんち：下痢状。強烈なストレスによる過敏性腸症候群、細菌感染、暴飲暴食などが原因です。
- (3) ヒョロヒョロうんち：腹筋が弱くなって押し出す力が弱い時、うんちを作る食物繊維が足りない時に多い。
- (4) 便秘：排便が3日に1回より少ない時。

### 3. 理想の大便（うんち）を作るために

理想のうんちを作るためには、次の3つが大切です。

#### (1) 大便を作る力

うんちの固形分は20%。内訳は食物残さ（食べかす）、腸壁、腸内細菌がそれぞれ1/3ずつ。うんちをまとめるのは食物残さで、食物繊維の多いものを食べることが大切です。食物繊維は適度に水分を保持するので、便秘の予防にも有効です。野菜の中で

も根菜、海藻、豆、果物などを選んで食べましょう。

食物繊維は5大栄養素に次ぐ「第6の栄養素」。

#### (2) 大便を育てる力

うんちを溜めないで、するっと出るようにするためには、ビフィズス菌を増やしましょう。

ビフィズス菌のような善玉菌は体が健康になる物質を作り、悪玉菌が作る有害物質を減らします。

ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が一杯のヨーグルトや乳酸菌飲料、それに納豆を食べましょう。

#### (3) 大便を出す力

大腸に集まったうんちを押し出すには、インナーマッスル・腸腰筋を鍛えることです。ウォーキングでも腸腰筋を強化することができます。その他、週に2～3回は軽く汗をかくような運動をしてみてください。

## < 今月の聖句 >

### あるものは三十倍にもなった

マタイ 13-8

「種を蒔く人」のたとえ話の続きです。

「良い土地」に落ちた種は何十倍もの実をつけたというめでたい結末です。

ところで、「良い土地」とは、どのような人の状態でしょう。

心が素直であれば、わたしたちは人の言葉を聞き入れることができます。

時には神の御言葉も……。

たとえば、心を素直にして聖書を読めば、わたしたちの心に響く言葉があるのです。

名著「告白」で知られる聖アウグスチヌスの回心のきっかけもそうでした。

彼は長い間、自堕落な生活を送っていました。

しかし、母モニカの模範と祈りのおかげで、少しずつ心が素直になり、キリストの教えに、耳を傾けるようになってきました。

彼の回心は、ある日突然に起こります。

彼が別荘で瞑想にふけているときでした。

隣家で遊ぶ子どもたちが「取って読め、取って読め」と謳っているのを聞いて、ふと聖書を開きました。

すると、パウロのローマ人への手紙の次の言葉が目に入ったのです。

「酒宴と酩酊、淫乱と好色、争いとねたみを捨て、主イエス・キリストを身にまといなさい。欲望を満足させようとして、肉に心を用いてはなりません」(ローマ13-13~14)

このとき、劇的な回心が起こったとアウグスチヌスは言います。

「わたしはそれ以上読もうとはせず、その必要もありませんでした。というのは、この節を読み終わった瞬間、いわば安心の光とでもいったようなものが、心の中にそそぎこまれてきて、すべての疑いの闇は消え失せてしまったからです」(『告白』8巻29章)

アウグスチヌスは、すぐにキリスト教の洗礼を受けました。

その後、多くの人々を教え導き、史上屈指の教会博士ともなったのです。

その回心のきっかけは、聖書の一部でした。

アウグスチヌスという「良い土地」に落ちた種は、何十倍、何百倍もの実りをもたらしたのです。

～教養として知っておきたい聖書の名句（中井俊巳、グラフ社）より～