

< 4月第1例会報告 >

ロコモティブ・シンドローム

書記 杉本隆人



- ・日時：2017年4月20日（木）
19:00~21:00
- ・場所：西神戸YMCA
多目的ホール
- ・出席者：佐伯、杉本、舘、達、田辺、丹家、長坂、
中村、野呂、檜木、藤井（信）、藤井（久）、
佐伯、杉本、宗利（以上15名）
ビジター/ゲスト：美崎 晋氏（神戸クラブ）、
他27名

講演：ロコモティブ・シンドローム
（運動器症候群）

講師：美崎 晋氏（神戸クラブ会長、医療法人首藤病院
院長 整形外科医）

運動器の障
害のために移
動機能の低下
をきたした状
態をロコモと
いいます。



ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。



いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

美崎さんの講演は、とても分かり易く、理解しやすい進行でした。体験を交えたお話で、ゲストの方々も、どんどん質問をし、盛り上がりました。

私がかもっとも感心したのは、第二の心臓とも言われている「足」です。動脈は心臓によって働き、静脈は「足」がポンプとなって働いていることでした。歩くことが、いかに大切であるのかが、いまさらながらに理解できました。



< 5月事務例会報告 >

副会長 佐伯一丸

- ・時：2017年5月11日（木）
19:00~21:00
- ・所：西神戸YMCA
- ・出席者：佐伯、杉本、舘、達、田辺、
長坂、中村、野呂、檜木、藤井（信）、
藤井（久）



1. 報告事項

- (1) 第20回西日本区大会 参加登録申し込み
・開催日時：6月10日（土）~11日（日）
・参加者：杉本、田辺、藤井、
- (2) 第2回六甲部評議会報告（4/15）
杉本隆人次期六甲部部長
- (3) 六甲部現・次期 引き継ぎ会
・日時：5月30日（火）PM6:30~8:30
・場所：三宮会館新館310号室
・出席者：杉本次期六甲部部長、野呂 EMC 主査、
中村六甲部次期書記、田辺次期会長、藤井会長
- (4) 5月予定
・5月第1例会：5月18日（木）
「フラを通して学ぶアロハスピリット」
講師 石田由美子氏
川端朋佳（かわばたともか）、寺西未来（てらにし

みき)、作埜絵美(さくのえみ)

曲: (1)カネオへ (2)ハナ

(3)しあわせ運べるように

(5) 6月予定

・6月15日(木) 第1例会

2016-17の振り返りと次期に向けて

2. 協議事項

(1) 小豆島キャンプ場「余島」クルージングの旅
(中村メン幹事)

・月日: 5月23日(火) ~24日(水)

・集合: 23日午前8時学園YMCA

・行程: 学園YMCA→相生市野瀬マリンパーク→
坊勢島、昼食(乱菊寿司)→余島、キャンプ場宿泊
24日(水)10時余島出航→福田港(余島)昼食→
相生港→学園YMCA18時頃帰着予定

* 予定は変更有

・費用: 約16,000円

3. その他報告事項等

(1) ゆとり作業所からの支援の要望

作業所から担当者が来られ、フェリッシモの仕事がなくなり、大変である。皆様の更なるご支援をお願いする、との要望が出された。

我がクラブからの支援のほかにも、各自が行った。

<新連絡主事紹介>

若さとフットワークで

ワイズと共に

連絡主事 達 直樹



2013年4月より学園都市ワイズメンズクラブのメンバーとして関わりを持たせて頂いており、この度2017年度から連絡主事となりました。

YMCA職員歴としては約16年になりますので、以前からYMCAの様々なプログラムを通してワイズの方々と交わる機会があり、メンバーの皆さま熱意をいつも感じていました。クラブのメンバーになり、より近くで皆さまと関わりを持つようになって、更に皆さまの熱意を感じています。

事務例会では、意見や考えを出し合いながら、時には感情的になって想いを伝える場面があったり、バザーやチャリティーランではプログラムの何日も前から準備を

行い、当日は朝早くから会が終了するまでご奉仕して下さったりと、本当に心と身体でYMCAを支えてくださっています。「しんどいなあと感じる時もあるけど、ボランティアのリーダーやYMCAの職員・スタッフが一生懸命しているプログラムに関われるのが楽しい」そんな言葉をいつも掛けてくださいます。

近年は、私が担当する高等学院の行事・キャンプ等にボランティアでサポート役を担ってくださったりと、本当に日々支えてくださり感謝をしています。前任の西田さんのきめ細やかな人との関わりを受け継ぎながら、足りないところは若さとフットワークで補っていきたいと思います。

また、日々の皆さまのYMCAへのご奉仕に感謝すると同時に、YMCA、ワイズメンズクラブの更なる発展に私も関わって行きたいと思っています。

<新入会員自己紹介記事>

地域のためによりよい活動を

藤井信人 メン



現在、神戸YMCAウエルネスセンター学園都市にて勤務しております、藤井信人です。

担当は主に幼少年のプログラムで体操、プール、幼児野外をしております。神戸YMCAには入社8年目で余島野外活動センターに3年、ウエルネスセンター学園都市に5年勤めております。趣味は登山、テニス、ギターでアウトドアとスポーツ、音楽が好きです。

私のYMCAとの出会いは両親が奈良YMCAで働いていたこともあり小さい時から、サッカー、英会話、キャンプなど様々なプログラムに通い、YMCAと共に育ちました。YMCAで楽しくて、おもしろいリーダーがたくさんいていつも自分を認めてくれる場所でありました。学校や家族以外での自分の居場所となりいつもYMCAに楽しく通っていました。

今思い返してもYMCAからは技術だけでなく、友達を大事にすること、自然を尊重することなど人間として生きていくうえで大切なことを学んだように思います。今、職員としてYMCAと関わっていますが、皆様と共に地域のためにより良い社会をつかっていく活動を共にできることを楽しみにしております。

どうぞよろしくお願いたします。

< 今月の聖句 >

自分を低くして幼子のようになる者が、天の国で一番偉い

「はっきり言うておく。心を入れ替えて子供のようにならなければ、決して天の国に入ることはできない。自分を低くして、この子供のようになる人が、天の国でいちばん偉いのだ。わたしの名のためにこのような一人の子供を受け入れる者は、わたしを受け入れるのである。

(マタイによる福音書第18章3～5節)

イエスの弟子たちは、天の国（神が働くところ）にも順位があるから、自分が一番偉いと認めてほしいと思っていた。ヤコブとヨハネの兄弟の母は息子たちと一緒にイエスのもとに来て、「あなたが王座にお着きになるとき、私のこの二人の息子が、一人はあなたの右に、一人は左に座れるとおっしゃってください」と願い求めている。

しかし、イエスは、天の国で順位を求める人は、天の国にふさわしくないときっぱり言い、自分が偉いと認めてほしいと思う人は、幼子（社会にあって小さく、弱い立場の象徴）に見向きもしないものだ。だから、心を入れ替えなさい（高みに置いていた視線を小さな者へと注ぎなさい）。小さな者たちを自分と等しくみなし受け入れる人は私（イエス）を受け入れていることになる、と弟子たちにその働きを实践するように求めた。

～ 齋藤孝著「声に出して読みたい新約聖書」草思社より ～