



# 神戸学園都市



## ワイズメンズクラブ

THE Y'S MENS CLUB OF KOBE GAKUENTOSHI  
THE SERVICE CLUB TO THE YMCA

2020年5月（通巻311号）

### < 主題 >

- ・神戸学園都市クラブ会長：杉本隆人：「広げようワイズの和、令（秩序）をもって」
  - ・国際会長：Jennifer Jones(オーストラリア)：「Building today for a better tomorrow」
  - ・アジア太平洋地域会長：田中博之（日本）：「アクション！」
  - ・西日本区理事：戸所岩雄（彦根シャトー）：「風となれ、ひかりとなれ」
  - ・六甲部長：柏原佳子（芦屋）：「スピナーカーの帆に風を集めて」
  - ・2020年5月強調活動：LT：鶴丹谷 剛 ワイズリーダーシップ開発委員長（神戸）
- 「リーダーシップを学んでください！ クラブ・部・区など、あらゆる機会にリーダーシップの学びの場があります。全てを有意義に捉え、スキルアップをして、リーダーシップを身に付けてください。」

### 5月第1例会

コロナウイルス感染予防のため休会

### < 今月の聖句 >

「人の子は必ず多くの苦しみを受け、長老、祭司長、律法学者たちから排斥されて殺され、三日目に復活することになっている。」

（ルカによる福音書 9章 22節）

### 5月誕生者おめでとう

該当者なし

### 4月の出席状況

第一・第二例会休会

### 5月累計ファンド成績

- ・CS(年賀切手) 6,300円
- ・TOF(断食) 5,880円
- ・FF(家庭の断食) 3,360円
- ・BF(古切手) 6,300円
- ・東日本募金 19,600円
- ・Yサ・ASF 28,000円

[役員] 会長：杉本隆人、直前会長：田辺征一、書記：田辺征一、会計：中村 剛、連絡主事：達 直樹  
[委員] 地域奉仕・環境：森本哲男、Yサ・ユース：内田邦彦、交流：合田純二、ファンド：野呂 隆、丹家元陽、EMC：野呂隆、広報・ブリテン：田辺征一、メネット：藤井久子、杉本裕子、メール委員：田辺征一、  
[六甲部役員] メネット事業主査：藤井久子 [IBC]台湾高雄ポートクラブ（2004年1月締結）  
[DBC]東京武蔵野多摩クラブ（2011年6月締結） [DBC]岡山クラブ（2018年6月締結）

神戸学園都市クラブ 〒651-2102 神戸市西区学園東町2-1-3 TEL 078-793-7402 FAX 078-793-7470  
事務例会：第1木曜日、第1例会：第3木曜日、クラブホームページ

<http://www.kobeymca.org/ys/gakuen/bulletin.html>

## <会長通信第八号>

会長 杉本 隆人

### 新しい時代へ突入

コロナ騒動も一段落という感じですが、皆様、感染することもなくご無事でお過ごしのことと存じます。いかがですか？ わがクラブも高齢者が過半数を越えており人一倍、注意をしなければならないので、自粛の上に自粛に努めてきました。感染はしなかったけれど精神的には、かなりストレスも溜まりイライラすることも多くなったような気がします。

この騒動の後には、経済の落ち込みからのV字回復を期待するところですが、GDPの落ち込みが20%以上ダウンすることが予測されており、最悪の数値を記録しそうな状況下です。会社倒産、失業者も増大しつつあり、特に、サービス業、飲食業、観光業、航空業界などは大打撃を受けており、そう簡単には、回復できるようなものでないし、自助努力だけでは決して解決しないのは、グローバル化を促進してきたことが今となっては、アダとなり部品一つ足りなければ製品が作れないという不条理が罷り通っており、経済回復するのは非常に難しい。

日本では、第一波が収束したかも知れませんが、今から感染拡大に向かうのが、南米やアフリカ、その中でブラジルが非常事態に陥っている中で、人と人の交流もママならないし、世界経済の立て直しも足並みはバラバラで、課題は複雑です。

いままでの感覚は捨てて、新しい時代が来たと解釈し、臨機応変に対応する柔軟さを持ち、即行動できる人間になることが求められているような気がします。今、持続可能性ある国、企業、人が生き残ると言われていますが、私が解釈するのは、日本の文化を基盤として、「もったいない」精神を忘れず、日本人にしかできない独自性を持つことからスタートすることです。過去の栄光を夢見ず、新しい価値観を創造していきましょう！！

これからもなお幾度となく苦難が襲いかかることではと思いますが、みんなで力を合わせて立ち向かいましょう！！

感謝。

### <4月事務例会>

休 会

## ”緊急速報“

### <ウイルス対策には何が効果的か？>

丹家元陽(医心堂 丹家内科クリニック)

ウイルスは地球上で人類が出現するよりもはるか前から存在していて我々の大先輩と言えます。大きさは細菌よりもずっと小さく、その直径は約20~250ナノメートル(1ナノメートル=1000分の1ミリメートル)で生きた感受性細胞の中でだけ増殖できます。決して勝てる相手ではありません。基本的に空気感染はしませんので、飛沫感染か接触感染と言われているので、では、どうすればいいのでしょうか。

#### 1. マスクは？

空気感染はしないので、健康な人がしていてもほとんど意味がありません。発熱のある人が、咳やくしゃみをするすると飛沫感染の可能性がありますが、ウイルスの直径が非常に小さいので、マスクの隙間を容易に通過します。よほどの高機能マスクでないと効果は限定的と言われている。

#### 2. 手洗い・うがいは？

接触感染を防ぐためなのですが、本格的にするならば両手首から先をアルコール、石鹸などで10分以上丁寧に洗わなければなりません。しかし、洗った後、顔やメガネ、マスクに触れると元のもくあみで、これも現実的には中々難しい作業ですが、したほうがいいでしょう。

#### 3. 免疫力をつける

これが一番大事！(NHKのニュースでも繰り返して言っています。)

基礎疾患(高血圧症、糖尿病、心臓病、慢性肺疾患など)を持っておられる方は特に努力しましょう。

① 良質な睡眠・・・約7~8時間。朝6時頃には起きましょう。

② バランスのとれた食事・・・和食を中心として3食食べる。

1日300g以上の野菜とタンパク質(魚、肉、大豆製品)をしっかりと。国産の果物でビタミン補給も忘れずに。そして、脂肪と炭水化物のバランスも。

③ 運動・・・外の新鮮な空気を吸い、太陽の光を十分に浴びて筋肉と骨、そして肺機能と心臓機能を強化しましょう。

④ ワクチン・・・予防接種を受ける人が多いほど、流行はしにくくなります。ワクチンのあるものは積極的に受けましょう。

## <メンバーズコーナー>

### ○ 新型コロナウイルス緊急事態宣言に伴い・・・

私の場合、職場には、週3日～4日ほど通勤するのですが、電車はほぼ半数、土・日では1車両に4～5人と、自宅でテレワークする人、家族全員外出を控えるなど、行動の自粛が感じられました。

しかし、その影響により飲食・宿泊業界、特に、中小個人企業の倒産が相つぎ、この後、終息に近づくとしても営業の仕方によれば、収入は今までの半分ほどになってしまうでしょう。

人と人とが接してこそ調和の世界が成り立つと思うのですが・・・。

半面、新しい仕事のあり方と若い人たちの生活様式が変わるのでは？例えば、都市に集中していた人たちが地方に住まいを移し、テレワークで仕事をし、余暇時間には野菜づくり・林業・漁業の手伝いをするなど、2種類・3種類の生活様式があっもいいのでは、と思います。

いづれにしてもコロナ陽性にならぬように万全の注意と用心を心がけております。私自身は毎日対人日誌をつけ、休日は一人散歩に出かけ、人に接することをなるべく避けるようにしています。(仁科拓巳)

### ○ 日々感謝

コロナで大変な状況の中、健康でいられる事に感謝しております。そして、日々色々な事にご尽力頂いている皆様に感謝です。ありがとうございます。(辻本邦子)

### ○ 無題

コロナ騒ぎが始まり約2か月、外出自粛が言い出され、これと言って趣味がなく、ゴルフをするでもなし、スイミングスクールへ行くでもなし、以前は三宮に飲みに行っていた若いお姉ちゃんと時間を過ごしていましたが、そのお姉ちゃんに“ご飯食べに行こう”と誘っても“お年寄りはお外自粛したほうが良いよ！”と断られ、家で一人で飲んでいても美味しくなく、今さらながらワイズメンズクラブの活動の重要さがわかったところです。早く、活動が復活しないか首を長くして待つ

ている毎日です！

(森本哲男)

### ○ 私の“新型コロナ”

思えば今年の1月中国で原因不明の肺炎が報告され、その後、新型コロナ感染症であるとの報道がありましたが、これは中国で以前発症した“SARS”のような類だと思ってそれほど気にはかけていませんでした。ところが武漢市を中心に1日何百人というペースで感染者が増えそれに伴って死者も数多く出てきました。しかし、その頃WHOは人から人への感染はなくパンデミックは起こりえないという見解でした。そんな中、イタリア・スペインでは感染者と死者が急上昇し、現在ではアメリカ・ロシア・ブラジル・中東イスラム圏・アフリカ諸国の状況はひどいことになっているのは周知のことです。

我国も“緊急事態宣言”が発令され国民の日常生活に多大な負の影響を及ぼしました。しかし、国民の自覚により感染者数の漸減化と経済への悪影響回避により5月21日現在北海道と首都圏を除いて宣言は解除されました。欧米ほど感染者・死者が多くないのは日本人の生活習慣（手洗い、うがいの励行など）が大いに影響していると思われます。今後、全国的に解除され“新型コロナ禍”の終息を願うばかりです。

新型コロナによる肺炎が我国にも出始めた2月頃から密閉・密集・密接の3密を回避すべく、私が参加するボランティア活動や同好会活動は中止・中断されましたが、一日の生活パターンにはそれほど変化はなく苦労はしていません。ただその中で劇的な変化はこれまで家内と一日中一緒にいる時間がこれまでとは比較ならないほど長くなったことです。結婚当初、夫婦は出来るだけ一緒にいる時間が長ければ長いほど良かったようですが、新型コロナによる外出自粛状況では、真逆の短ければ短い方がいいと感じている次第です。皆様方はいかがでしょう？一日も早く感染禍が沈静化し、ボランティア活動や趣味の活動に戻りたいものです。そんな中、我が家の狭い家庭菜園なるスペースに素人でも出来る野菜を植えようと考えています。

今回のコロナ禍により就業形態いわゆるテレワークの定着、学童・学生の9月新学期移行説、医療制度の改革など、これまでのライフス

マイルや制度が劇的に変化すると思われます。私自身もこれらの変化に対応することを求められることを覚悟しなければなりません。

(内田邦彦)

### ○ 緊急事態宣言解除を受けての想い

全国に発出されていた「緊急事態宣言」は解除されたが、外出自粛要請中は有名人だけでなく、多くの方の SNS が注目され報道されていた。有名人の方々が SNS で自分の考えや思いを発信して、それを報道の方々が追って、有名人の方々の SNS をニュースなどに乗せる。有名人の方の中には、社会を思う熱さが過ぎてか、荒い言葉を綴り、炎上している姿も見受けられるようになっていた。その炎上をまた、報道がニュースに乗せるといった流れを見ていると、どこが情報源で、なにが真実か分からないほど、メビウスの輪のような沢山の情報の中で、私たちは生きているのだと、改めて痛感した自粛要請期間であった。

その自粛要請期間に思い出したのは、25 年前の阪神淡路大震災であった。当時に比べると、情報入手の方法も質も多岐にわたり、情報量も格段に違う状況で、コロナは日本だけでなく世界に大きなダメージをもたらした。日本はコロナを、収束させようとしているのか、それとも終息を目指しているのか分からなまま、緊急事態宣言は解除となったが、「競争」と共に「共生」にも新たな価値がある社会を目指すことが、コロナ禍後のこれからの国の在り方ではないかと思う。

「もっと、もっと、もっと、もっと」と、果てない成長を目指すより、皆が利他を想い、回り回って、結局は自分が助けて貰える「情は人の為ならず」の社会になればと願うばかりである。

皆様のご健康を、心よりお祈り申し上げます。  
(隠樹圭子)

### ○ みつかる・つながる・よくなっていく

この3か月間ほど、ワイズ関係は勿論のこと、週4回ほど通う YMCA ウェルネスセンターも、週3回の囲碁同好会も、月1回の京都行きも全て中止。電車にもバスにも乗らず隠遁生活です。社会の窓が閉ざされると人間、特に老人は急に老けることを実感している今日この頃です。年寄りの認知症予防には、教育(今日行く)と教養

(今日用)が大切だと言われています。これは、家に閉じこもってばかりいると、身体・知能活動が鈍り、認知症が進行するというものですが、非常事態宣言のもと新たな認知症患者が増えるのではと危惧されます。

私の日課は近くのスーパーへの買い出しと1時間半ほどの散歩です。4月から5月にかけては散歩コースのあちこちにツツジの花が咲き乱れ、1年で一番華やかな季節です。こんなにもつつじが多くあったのかと改めてその美しさに気づかされました。時には自転車で遠出をして地図を頼りに未知の道路を探索しています。また、冷蔵庫の整理もかねて台所に立つようになり妻に喜ばれています。

誰かが言っていました「非常事態宣言のために集まれないけれども繋がっていることが大切」と。これは YMCA の標語「みつかる・つながる・よくなっていく」を想起させます。逆境にあっても繋がっていることにより、今までと違った道が見つかるし、より良い方向に向かうのではないのでしょうか。

(田辺征一)

### 「エーゲ海クルーズ紀行

#### ギリシャの休日 11 日間」(第 10 回)

9 月 24 日 (月)

カリメーラ！(おはようございます、とか、よい1日を、という意味)ギリシャは日本と同じ緯度で四季もある。しかし梅雨はない。約 3,300 の島のうち 520 の島に人が住んでいる。9月に水温が上り、海水浴のシーズンになるらしい。7割が石灰岩なので、良質な大理石が採れる。今朝も朝シヤンのゆったりした朝食後に出発。アテネからサロニコス湾を右手に見て南東に走る。途中の道から見たアテネオリンピックの建物は、今は難民収容所になっているとの事。地理的に見て中東からの難民は、トルコの次はギリシャ、となるのが自然の流れで大変な様子。約1時間走った海辺のレストランで昼食。足元まで波が打ち寄せて来るが、エーゲ海は藻が少ないので水が澄んでいて、日本のようにいわゆる磯の香りがしない。そして塩分濃度は 3.8%で浮き易いらしい。大量のギリシャサラダにタコのマリネ、イワシ(キビナゴ?)の空揚げに、イカの丸ごと天プラ(小さいが身がプリツとしている)これが今回の旅で一番おいしかった。メインは石鯛の一匹丸焼きを完食。

今回はビールだけで辛抱。デザートは大量のスイカ。

向かった所はスニオン岬のポセイドン神殿。これも紀元前 444 年に建てられた。今は 16 本の白い大理石の柱が往時を偲ばせる。楽しかった旅もここでフィニッシュ。そして空港へ。チェックインの後は、いつもの小型スーツケースにギリシャワイン 6 本、患者さんのお詫び用にギリシャチョコレートを仕入れて、エミレーツの機内へ。PM6:00 アテネ発 PM11:30 ドバイ着で乗り換え。ここでびっくり。ターミナルビルまでビジネスクラス専用のバスが。ゆったりとした 1 人用のソファー約 20 席が一杯になると出発。ラウンジも広くゆっくりとシャワーして、夜食（特にベジタブルタイカレーが美味）をビールとワインで。

9 月 25 日（火）

本当に眠い。AM3:40 ドバイ離陸。PM5:30 完全復旧した関空着。リムジンバスで帰ってきた。

ギリシャは精一杯背伸びをして EU に入れてもらい、ヨーロッパの一員となる事に成功したが無理がたたったのか数年前のギリシャ危機の時は、EU のお荷物とも言われた。今回訪れてみて、街々には観光客があふれ、カフェ、レストランもにぎわっていて、消費税 24%ながら活気を感じた次第。この旅は色々な事があり、忘れられない思い出となりそうです。

最後にこのような自然災害にもかかわらず、必死で復旧作業に携わって下さった関空関係者の皆様、更に先の見通しも立たない中、ツアーの成立に向けて全力を尽くして手配して頂いたツアー会社の方々、そして度重なるアクシデントにも冷静沈着に対応された添乗員に深謝申し上げます。【完】（丹家 元陽）

### < 今月の聖句 >

**「人の子は必ず多くの苦しみを受け、長老、祭司長、律法学者たちから排斥されて殺され、三日目に復活することになっている。」**

（ルカによる福音書 9 章 22 節）

“ チューリップ 幸せだけを持っている ”

この句を初めて読んだとき「幸せだけってことはないだろう」と思いました。春に咲いているチューリップは「いま幸せです」と言っています。土の中にいるときは、辛いことや、苦しいことがたくさんあったはずですが、神が守り導いてくださり、いま花を咲かせています。この世の試練や困難はすべて神に委ねました。だから「幸せだけをもっています」と聞こえました。私たちの世界はいま、苦しみ、試練、嘆きの中にいます。しかし、今ここで命が与えられています。ここで生きています。花が咲くように、神によって守られている一輪の命です。この命を大切にしたいと思います。そして隣に咲いている命も、その隣にある小さな命の花も大切にしたいです。神が造ってくださった命です。神は必ず守り、導き、この苦しみの中に再び立ち上がらせてくださる力を与えてくださいます。今は復活節です。

西日本区チャプレン立野泰博（熊本ジェーンズ）

西日本区理事通信 2020 年 5 月号から転載