



Y'S Men's Club

神戸学園都市

THE SERVICE CLUB TO THE YMCA



2012年5月(通巻220号)

< 主題 >

- ・神戸学園都市クラブ会長: 杉本隆人「あなたとともに、前進しよう」“Let's move forward with you”
- ・国際会長: Finn A. Pederen “Audere est Facere-To dare is to do” 「とにかくやろう、成せば成る」
- ・アジア地域会長: Wichain Boonmapajorn Byung-Koo “Audere est Facere-To dare is to do”
- ・西日本区理事: 浅岡徹夫「ワイズの原点、愛と奉仕で社会に貢献」“Contribute to the Community through Active Services with you”
- ・六甲部長: 森 紘一「伝統を守りつつ、若返りを図ろう! もっと楽しく、もっと活発に」

2012年5月 LT 強調月間 < ワイズ仲間の友情と
チームワークを育み、クラブの活性化と会員相互の研鑽を目指そう >

5月第1例会

1. とき: 5月17日(木) 19:00~21:00
2. ところ: 西神戸 YMCA1F チャペル
3. 例会(1)開会点鐘(2)ワイズソング
斉唱(3)今月の聖句
(4)ゲスト・ビジター紹介
4. タイ・ワークキャンプ報告
5. ミニ・コンサート「フルーツアンダンテ」
主宰: 佐藤まみ氏、演奏者8名、
演奏曲: 荒城の月、カノン、坂の上の雲、
ひまわり、他

今月の聖句

主よ、助けてください。

(マタイ 14・29-30)

イエスが「来なさい」と言われたので、
ペトロは舟から降りて水の上を歩き、イエ
スの方へ進んだ。しかし、強い風に気がつ
いて怖くなり、沈みかけたので、「主よ、助
けてください」と叫んだ。

(4頁を参照下さい)

5月誕生日おめでとう

- ・佐伯一丸 メン(5/24)

4月の出席状況

・在籍者	18名
・同出席者	12名
・同出席率	66.7%
・メネット	1名
・ビジター	0名
・ゲスト	1名
・出席者合計	14名

4月ファンド成績

・ニコニコ	16,080円
・CS(年賀切手)	0円
・TOF(断食)	0円
・FF(家庭の断食)	0円
・BF(古切手)	0円
・EF/JWF	10,000円
・Yサ・ASF	0円

[役員] 会長: 杉本隆人、直前会長: 森 紘一、副会長・書記: 佐伯一丸、会計: 中村 剛、連絡主事: 西田 勉

[委員] 地域奉仕・環境: 榎林 平、安部 宏、 Yサ: 藤井久子、宗利富士子、 交流: 大津善旦、野呂 隆

EMC: 丹家元陽、西田 勉、中村 剛、 プリテン・広報: 佐伯一丸、藤井久子、合田洋子、メネット: 杉本裕子
ファンド: 中尾英輔、阿部信太郎

[六甲部役員] 部長: 森 紘一、書記: 阪本伸彦、会計: 舘忠之

[西日本区役員] LD 委員長・クリスチャニティ特別委員: 藤井久子

< 4 月第 1 例会報告 >

- ・日時：4 月 19 日（木）19:00~20:30
- ・場所：西神戸 YMCA ウェルネスセンター 2F スタジオ
- ・出席者：大津、佐伯、阪本、杉本、舘、中村、中尾、西田、野呂、山本
- ・ゲスト：清水美也子氏、川本浩子さん(野呂氏の紹介)
- ・内容：ピラティスのお話と実技
「柔らかく、しなやかな身体づくり」
講師：清水美也子氏
コンディショニングスタジオ レネット主宰
0797-75-7078, info@reINETTE-kobe.net

講師の清水さんは相愛大の音楽学科出身であり、ミュージカルを目指して劇団四季に所属していたが、ご自身に脊椎に疾患があることが分かり、それを克服するために、ピラティスを始めた。ピラティスをするにつれ、その良さに魅了され、ピラティスの指導者としての資格を取るまでになり、結局ピラティスの指導者になってしまった。

指導していただいたピラティス（一種のストレッチ）を言葉で説明できないのが残念です。詳しくお知りになりたい方は上記の電話またはアドレスまで。

1. ピラティスとは？

ピラティス (pilates) とは開発者のドイツ人の名前である。負傷者のリハビリや虚弱体質の改善のために開発されたもの。深くてゆっくりした呼吸をしながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動。負荷が少なく、動きが緩やかなため幅広い年代で行われている。

ピラティスには 6 つの基本がある。

(1) **呼吸**：横隔膜を下げながら、鼻で、空気を吸う。次にお腹を引っ込めながら、横隔膜を下げながら静かに空気を吐き出していく。この時、肩を上下させない。呼吸の早さは自分のペースでやれば良い。運動中は決して呼吸を止めてはいけない。

呼吸することで、横隔膜など内部の筋肉を使うことから、心も体もリラックスし、集中力も増す。

(2) **センタリング**：様々な動きの中でも体の中心センタリングを意識する。中心から動くという意識を持つことにより、体の一部分の負担を防ぎ、背骨や内臓を支え、理想的な姿勢を保つようになる。

(3) **正確性**：ピラティスでは、それぞれ目的があ

り、正確さを意識する必要がある。細かい部分まで意識することで効果も上がる。

(4) **コントロール**：勢いで動かす必要はなく、コントロールすることにより、安全なエクササイズにつながる。

(5) **集中力**：正確な動きを意識して一つひとつ集中して行う。集中することにより各部位の体と向き合うことができるようになる。

(6) **フロー**（流れるような動き）：一連の動きを流れに乗って運動する。スムーズな動きがリラックスした状態に導く。

2. ピラティスの効用

(1) 筋肉を鍛え、体を柔軟にする

細かい筋肉だけでなく、大きな筋肉も無理なく鍛える。元々はリハビリ用の運動なので、傷ついた体を元に戻す効果もある。体も柔軟になり、怪我をしにくい体になる。

(2) 循環機能や内臓機能を高める

深くゆっくりした呼吸をしながら、取り入れた酸素を血液によって、体内の各器官に送り、各器官を活性化させる。老廃物はリンパにより、体外へ排出する。この循環により、新陳代謝が活発になるので、健康や美容に効果がある。

ゆがんだり、圧迫された内臓を正しい位置に戻し、支える筋肉を鍛えて、本来の器官の働きを取り戻す。便秘の改善にもつながる。

(3) 免疫力を高める

免疫力は白血球の働きにより生み出され、人間が生まれながらに持っている生体防衛機能のことである。白血球のバランスが崩れると免疫力が低下する。適度に運動をすること、ストレスを軽減することにより、免疫力の低下を防ぐことができる。ピラティスを行うと、体への意識をするようになるため、早い段階で体調の変化に気づき、体調を崩すことを防ぐことができるようになる。

(4) スタイルの向上、ストレスの軽減からリラックスへ

ピラティスは骨格や体の土台のゆがみを直す。ゆがみのない骨格にはきれいに筋肉もつく。脳への心地よい刺激がセロトニンやノルアドレナリンの分泌を促し、体と心に深い安心感を与える。

そして、肩こり、腰痛、むくみ、冷え、肌荒れなどの慢性的な不調も改善される。

< 5 月度事務例会報告 >

日時: 2012 年 5 月 10 日(木) 19:00 20:30

場所: 神戸学園都市 YMCA 1F チャペル

出席: 阿倍、大津、佐伯、阪本、杉本、館、丹家、中村

西田、野呂、森、山本、(メネット) 阿倍

[報告・審議事項]

1. 5 月第 1 例会(5/17)

(1) タイワーク キャンプ報告

(2) ミニコンサート

「フルーツ・アンダンテ」主宰・佐藤まみ氏、

合計 8 名のグループ

演奏曲目: 別れの曲、荒城の月、タイースの瞑想曲、ドッヘルコンチェルト、アンダルシア、リバイン・ラ・ヴィダ・ロカ、カノン、坂の上の雲、ひまわり 他

*ワイズが楽器の搬送及び送迎を行う。杉本、森

2. 6 月事務例会(6/7)

(1) 役員引き継ぎ

(2) 第 1 例会(6/21) 内容の検討

3. DBC の交流訪問日

5 月 19 日(土) ~ 20 日(日)

19 日夜訪問交流

4. 西日本区大会についての確認

(1) 出席者 5 名申込完了、費用集金

(2) T シャツ販売応援について

5. 大津さん提案承認に伴い会則変更 会費最終確認

2012 年 7 月 1 日以後に入会した者。

39 歳以下は月会費 2,000 円とする。

6. 楽器の収集について

収集した楽器は東京武蔵野多摩クラブに送る。

収集する楽器の種類などは 19 日の交流時に打ち合わせる。

7. (NPO) ゆとり作業所支援

6 月に支援会費を集金して、まとめて持参する。

8. ニコニコファンドの使い道

西神戸 YMCA に備品などの希望を出してもらい、支援をする

9. YMCA 報告

(1) 5 月 8 日(火) 126 周年記念礼拝

(2) 5 月 9 日(水) チャリティーゴルフ開催: 中尾メン参加

(3) 兵庫県から神戸 YMCA の武田寿子理事長と前総主事の山口徹氏が青少年育成功労者表彰を、水野雄二総主事が教育功労者表彰を受けた。

(4) 5 月 20 日(日) リーダー委嘱式

(5) 4 月 28 日に館内 Y'S の事務所が引っ越しした。

< 会員投稿 1 >

お勧め映画館での至福の一時

丹家 元陽 メン

木曜の午後、土曜の午後は余程大切な用事がない限り、テニスに行くのが楽しみ。しかし、年に何回かは雨。これもまた楽しみ。

地下鉄湊川公園駅東出口から歩いて 1 分、「パルシネマ」に行く。ここは必ず 2 本立てで、大人 1,200 円、60 歳以上 1,000 円、夫婦のどちらかが 50 歳以上なら 2 人で 2,000 円。この値段が魅力なのではなく、新旧取り混ぜて館主が厳選したこだわりの 2 作品が見られるからだ。しかも 1 週間か 10 日毎に次々と作品が変わる。

2011 年 8 月の木曜午後晴れ、この日、初めて家内がここに行きたいと言った。1 作目は「英国王のスピーチ」。1936 年英国王ジョージ 5 世が亡くなり、長男のエドワード 8 世が即位する。しかし、彼はかねてから交際していたシン普森夫人との恋を選び、王位を放棄。「世紀のロマンス」と言われた。

そこでとばかりを受けたのが次男。突然の王位(ジョージ 6 世 = 現エリザベス女王の父)が巡ってきた。元来、内気な性格から人前に出ることが最も苦手な彼は幼いころから吃音(どもる)に悩んでいた。国王になってからもいろいろなスピーチで失敗し、最後の頼みと選んだのが下町のさえない言語聴覚士。

王であろうと一般の患者としての扱いを受ける。しかし、その後、彼との様々な葛藤や不信を乗り越え、時まさにナチスドイツとの開戦を余儀なくされた英国民に対する渾身のスピーチに至る感動作。

2 作目は「Queen」。パリ、セーヌ川河畔の高速道路で起きた突然の交通事故。パパラッチという言葉聞いたのは、この時が初めてだった。ダイアナ元王妃の死である。結婚後、2 人の男の子に恵まれ、色々なボランティア活動への参加、各国訪問と英国内はもとより世界中から愛された。そして他人の奥さん、しかも年上の彼女とのうわさが絶えず、人気下降気味のチャールズ皇太子を支え続けてきた。しかし、この時は離婚し、一般市民の身分。この死をどう扱うか。ブレア首相を筆頭とし、ダイアナ元王妃を慕う英国民の感情と、従来の上流階級のしきたりに従い、あくまでも一市民の死としてこれを無視し続ける英国王室との 1 週間のかけ引き。バッキンガム宮殿に半旗を掲げ、2 人が結婚式を挙げたウェストミンスター寺院での国葬に至る。

ここまで描いてもいいのかという英国の懐の深さにも感動した作品でした。

木曜の午後、土曜の午後は晴れても雨でも楽しみな至福の一時。

< 会員投稿 2 >

「ワイズスイッチ」

藤井 久子 メン

4月28日(土)九州部で研修会があり、朝6:13 発の「みずほ」に乗り、熊本 YMCA で行われた「九州部次期役員研修会」に参加しました。

昨春米村謙一次期 EMC 事業主任から「九州部で来年研修会をすることになりました」と聞き、時間が合えば参加したいと考えていました。

そこで出会った言葉が『ワイズスイッチ』でした。皆さんは今までに聞かれたことがありますか？

『ワイズスイッチ』初めて聞いた言葉でした。開講式の時に、桑原直前部長が、「『ワイズスイッチ』を入れて欲しい。スイッチ係は LT 委員です」と言われていました。九州部では、よく使われている言葉なのだと思います。誰も『ワイズスイッチ』の意味を質問される方はいらっしゃいません。初めて聞いた私は『ワイズスイッチ』とは、『ワイズ活動をやるう』という気なることだと思っていました。後日、米村次期 EMC 事業主任に伺ってみますと「ワイズが楽しくなった、

好きになった今、振り返ってみると必ずあるはずの「きっかけ」になった体験のこと」だそうです。言葉の意味も知らずにグループ討議に参加しました。

なぜ、「ワイズメンズクラブにいるのですか？」と吉本元理事が岡本尚男元理事に尋ねられた時「あなたがいるからです」と答えられたそうです。「居心地の良さ、年代関係なく話せる」事が『ワイズメンズクラブの良さ』なのだと思います。お話を伺ったメンバーの方々は、「一緒にいたいから」「ある方を応援したいから」「会長をして色々な方に出会えたから」・・・『出会い』がポイントかもしれません。

菅ワイズによりますと『出会い』 『驚き(感動)』 『shock』 『action(変革)』という図式になるそうです。菅ワイズの場合、西日本区大会で開会祈禱を頼まれた(役をあたえられた) 自分なりに努力した(自分が変わる)・・・」これで『ワイズスイッチ』が入ったそうです。

他のキーワードとしては「卓話者」「仲間(交流も)」「雰囲気(居心地の良さ)」「立場(役を経験する)」「家族とは違う別の大人との触れ合い(世代を越えた)」がありました。

私の場合は、入会した年、まだ「ワイズ」とは何かも知らない時に LD 委員となり、年齢・地域・職業の違う多くの方々と出会い、お話をすることにより、楽しさを知りました。だから今も活動を続けているのだと思います。

~ 今月の聖句 ~

主よ、助けてください。(マタイ 14・29-30)

イエスが「来なさい」と言われたので、ペトロは舟から降りて水の上を歩き、イエスの方へ進んだ。しかし、強い風に気がついて怖くなり、沈みかけたので、「主よ、助けてください」と叫んだ。

ここでの軽率で出しゃばりなペトロの気持ちは、疑うことを知らない行為となり、ついには敬虔な賛美の気持ちへと変化していきます。ペトロと同じように、厚かましさが増長していったり、まったく疑うことを知らないような気持から私たち自身も救っていただかなければならないのです。私たちが神によって創造されたのは、海の上を歩くというような行為をするためではなく、神を賛美するためなのです。

あなたとペトロはどんな点が似ていますか。

~ 『イエスとともに祈る365日』 E.H. ピーターソン著、日本キリスト教出版局 ~