



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

2021年3月 (通巻321号)

< 主 題 >

- ・神戸学園都市クラブ会長：柴田昌一：「みんなでチャレンジしよう」
- ・国際会長：Jacob Kristensen (デンマーク)：「命の川を信じよう (Trust in the river of life)」
スローガン：価値観、リーダーシップ、エクステンション
- ・アジア太平洋地域会長：David Lua (シンガポール)：「変化をもたらそう (Make a difference)」
スローガン：奮い立たせよう
- ・西日本区理事：古田祐和 (京都トウビー)：「Let's do it now,
2022に向けて誇りを持って All is well」
- ・六甲部長：安行英文 (さんだ)：「行動に信念を、信念は行動に」
Believe in what you do. Do what you believe in.
- ・2021年3月強調活動：JWF：西野陽一 JWF 管理委員長 (大阪高槻)
「JWF は皆様の厚意によって支えられています。個人やクラブの記念に合わせて献金をお願いします。」

3月 第1例会

- ・日時：2021年3月18日(木)19:00～
- ・場所：西神戸YMCA
- ・内容：卓話「人生の扉を開く鍵は、ここにあった。」寺脇英志 (NPO法人 [虹のかけはし曾爾 (そに)] 理事長)

< 今月の聖句 >

「昔の方がよかったのはなぜだろうかと言
うな。それは賢い問いではない」

(コヘレト 7:10)

3月誕生者 おめでとう!

- ・藤井 久子メン (3/4)
- ・中村 晶子メネ (3/5)
- ・野呂 隆 メン (3/10)
- ・田辺 千世メネ (3/24)

2月の出席状況

第一例会 8名
ゲスト 3名
事務例会 8名

7月～ 累計ファン

- ・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
- ・東日本募金 0円
- ・Yサ・ASF 0円

[役員] 会長：柴田昌一、直前会長：杉本隆人、書記：杉本隆人、会計：中村 剛、連絡主事：櫻井英治
[委員] 地域奉仕・環境：内田邦彦, Yサ・ユース：森本哲男, 交流：隠樹圭子, ファン：丹家元陽, 仁科拓巳
EMC：藤井久子、広報・プリテン：田辺征一、メネット：合田洋子、メール委員：田辺征一、
[西日本区役員] JWF 委員：杉本隆人 [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>

<2月例会報告>

日時：2021年2月18日(木)18:45~20:00

場所：西神戸YMCA多目的室

出席：内田、櫻井、柴田、杉本、田辺、丹家、
中村、野呂、

ゲスト：丸山インストラクター、他2名

当日は、西高東低の寒波襲来の中、定刻の15分前に集合。マットを敷きアルコール消毒をして準備完了。暖房のきいた部屋の中、Sディスタンスをとりヨガ教室が始まりました。



「コロナ渦の今、ワイズ例会で何を活動するのが良いかを考えた時『そうだ毎週金曜日に私がやっているウエルネスでのヨガをクラブの皆にもやってもらったら』と考えインストラクターの丸山さんに相談して出来ることになりました。本当は金曜日のメンバーにも声を掛け参加してもらいたかったのですが、現在のYMCA活動は1クラス20人に限定されていますので、もし声を掛けて20人を超えてしまったらと考え、声をかけずに、普段一緒に運動している羽畑さんと北村さんに参加してもらおうことにしました。

クラブの皆も普段運動はあまりしてないだろうと思い、出来るだけやさしい身体の動きにして50分と普段通りのプログラムで行いました。「身体が曲がらない」「手が届かない」「痛い」とワイズたちのうるさいこと、普段のヨガ教室では、悲鳴など聞こえないのに、ワイズのメンバーの日頃の運動不足が手に取るようにわかる50分でした。場所もYMCAの3階の多目的ホールでワイズの例会でも使用しているので違和感なく、運動することができました。ただ、残念なことが一つ。いつも例会終了後に行く居酒屋が緊急事態宣言で午後8時閉店のため皆でビールを飲めなかったことです。

終わってからのメンバーの感想は秋にコロナが終息したら、もう一度やってほしいと好評だったことです。秋にもう一段厳しくして開催することが楽しみです。」(中村 剛)

「初めての体験でしたが、丸山さんの親切丁寧な指導のお陰で、キツかったけど楽しい時間を過ごせました。また、度々このような機会があれば、是非、参加させてもらいたいと思います。特に、股関節の運動はゴルフの動きの参考になりました。」

(仁科 拓巳)

「これまで“ヨガ”なるものの存在は知っていましたが、自ら行うのは初めてのことでした。このところコロナ禍そして、2度目の緊急事態宣言下でクラブのほとんどの方が不急不足の外出自粛で運動不足を余儀なくされています。

“ヨガ教室”は丸山インストラクターの指導のもと日頃使わない筋肉、加齢による衰えがちな指・手・腰・股関節・膝・くるぶし・脚など、身体各部のストレッチを行い日頃の運動不足解消と自己の衰えている部分を感じ取ることが出来ました。会員の中には運動の度に衰えた身体の硬さに悲鳴をあげている方もいらっしゃいました。丸山さんによると今回はヨガだけではなくストレッチも加えていますとおっしゃっていました。

私自身、脊柱管狭窄症を罹患している者にとって今日の“ヨガ教室”は血流を良くする運動として随分参考になりました。今後、今日のエクササイズを出来るだけ毎日続けて行きたいと思います。丸山さん有難うございました。」

(内田 邦彦)

「一初体験のヨガー 体力維持のために、週1~2回のテニス、休日ごとのゴルフ、週1回の筋トレも8年目。それなりに筋力は保ってきたつもり。でも、以前から、肩甲骨周辺、股関節の可動域がかなり狭いと自覚していた。今回の体験で筋肉はそこそこあるにもかかわらず、靭帯の硬さを思い知らされました。ヨガ侮るなかれ！」

(丹家 元陽)

「コロナ感染による緊急事態が続く中、例会でのイベントが困難になり2月は趣向を変えて心身のリフレッシュを目的に「ヨガ教室」を行いました。講師には元ウエルネスセンター職員で現在は委嘱トレーナーの丸山さんをお招きし

て、ヨガの基礎的なコースを体験しました。
基礎的といっても体全体のストレッチで頭から足の先まで体全体をトレーニングし体調を整えるメニューで、自粛生活が続いて身体がなまっていてすぐには動かない部分もあり、終了後は心身ともにすっきりした気持ちになって帰ることができました。」
(野呂 隆)

「大変楽しかったです。開催して良かったですね！」
(柴田 昌一)

「40歳代に本を見ながら我流でヨガを始めたが、あまり長続きはしなかった。今回はそれ以来久方ぶりのヨガでこわばった関節や筋肉には大変良い刺激となり、心身ともにリラックスできました。その夜はぐっすり眠ることができました。ありがとうございました。」
(田辺 征一)

「コロナ渦の中、スタジオでの例会など、とんでもないという意見もある中で、疲弊している気持ちを少しでも解消できればという願いのもとに開催できたことに感謝すると共に、とても嬉しく思いました。

講師の丸山先生は、長年に渡りYMCAのフィットネスクラブにて講師をされており、顔見知りでもあり違和感なく、生まれて初めてのヨガを体験しました。しかし、思う以上に身体が硬いということを実感させられました。丸山先生に終了後に『今日のプログラムは、初心者用の初心者用に考えたもので、軽いものやったのに悲鳴をあげていたの、びっくりしたわ!!』と言われて、少し落ち込みました。

参加したメンバーにはとても好評で、また機会があったらやって欲しいと言われた。今回、約半数のメンバーが参加できなかったことも考慮してコロナ感染拡大が収束すれば、再度、私もヨガ教室に挑戦してみたい。次回は、悲鳴をあげず、静かに、柔らかな身体にしておきますので、宜しくお願いします!!」

(杉本隆人)

<3月事務例会報告>

日時：2021年3月4日(木)18:00~19:00

場所：西神戸YMCA

出席：内田、櫻井、柴田、杉本、中村、野呂、藤井、森本

—報告事項—

- (1)3月6日(土)西日本区次期会長・主査研修会(オンライン)。
- (2)3月8日(月)六甲部次期主査・会長準備会(オンライン)
- (3)3月19日(金)MCA総主事・会長懇談会(オンライン)。
- (4)3月28日(日)六甲部第二回評議会(オンライン)。

—協議事項—

- (1)3月第一例会 3月18日(木)18:00~
卓話「人が生まれてきた意味の追求」寺脇英志
(NPO法人 虹のかけはし曾爾 理事長)
- (2)4月第一例会 4月15日(木)18:00~
卓話「高齢者の健康(仮題)」矢田俊彦
(関西電力統合生理学研究所センター長)
- (3)5月第一例会 5月20日(木)18:00~
卓話「未定」辻本邦子ワイズ

—YMCA報告—

- (1)3月4日専門学校卒業式
- (2)3月4日イースター早天合同礼拝中止
- (3)3月5日高等学院卒業式
- (4)3月20日16:00~ピンクシャツデーワークショップ、参加申し込みは3月13日まで。

<西日本区次期会長・主査研修会報告>

昨年度は、研修会が中止になった経緯から、今回、リモートによる研修会でもあり、現会長の柴田ワイズと一緒に研修を受けることにしました。LD委員会としても初めての試みですが、開催されたことは本当に感謝でした。

主催者側は、例年一泊二日でやっていたものを半日の研修に収めるのは並大抵のことではなかったかと推測します。YMCA(同盟)報告、分科会、キリスト教理解が割愛されていたが、分科会は、後日六甲部として開催できたので、新規理事方針から部としてどのように対処していくのかが明確に理解できました。

まず、リモートでの研修を終えて、感じたことは、本当に疲れたのと長かったというのが第一印象でした。まだ、二人で研修を受けたので、互いにフォローしながら視聴できたのが、救いでした。田辺ワイズは一人だったので、大変やったろうな~と思いました。

この研修会は、聴くだけの一方通行であったので、相互に対談できる機能があるにも関わら

ず活用しなかったのは、もったいない気がした。時間を厳守してくれれば、休憩時間は退出もできたし、多少メリハリができたのに、空き時間を繋いだまま待ち続けたのは辛かった。

アンケートに回答しましたが、その点を改善してもらおうように進言しました。でも痛切に感じたことは、対面での研修会がいかに有意義なものであり、懇親会の場での対話が、いかに大切なものであるのか！！ またノミネーションをすることが、いかに素晴らしいのかを思い知りました。(杉本隆人)

例年コロナホテルで行われる次期会長・主査研修会が今年は何の因果かコロナの影響で執行役員と発表者以外はリモート参加により行われました。

基調講演「リーダーシップはあなたの個性です」ではリーダーシップは理屈ではなく個性であり、かつ清濁併せ呑む寛容性が求められること、7月までにしなければならぬことはリーダーと根回しであることが強調されました。

次期理事活動方針、次期事業主任5名による活動方針の説明後、次期会長・次期主査に分かれ、それぞれの責務についてお話を伺いました。現在、日本には他の奉仕クラブやビジネス交流系クラブがあるが、どこも会員増強(EMC)に必死である。ワイズの恩恵は何か？それは仲間との出会いと学びから得られる感動です。そのためにはメンバー一人ひとりの居場所をつくり信頼関係の強化をはかることが大切である、など印象に残りました。(田辺征一)

<六甲部次期会長・主査準備会報告>

8クラブの次期会長、3事業の次期主査、5名の役員(キャビネット)の出席のもとリモートで行われました。以下、簡単に報告します。

- ・Yサ・ユース：今期できなかったYYYフォーラム、チャリティーランを開催したい。
- ・EMC：六甲部で28名、特に若者の会員増強が目標。40歳未満の会員には会費半額制度がある。若者に興味ある例会が必要。
- ・今後の予定

5/15(土) 15時 準備役員会、西神戸クラブ 60周年例会。

7/17(土) 14時 第一回評議会(神戸YMCAチャペル)

- 9/25(土) 13時 六甲部部会(須磨寺寿楼臨水亭)
- 11/23(祝) チャリティーラン
- 1/22(土) 14時 新年合同例会
- 1月または2月 YYYフォーラム
- 3/19(土) 14時 第二回評議会(神戸YMCAチャペル)

・その他

2022年ワイズ100周年に向けて六甲部が取り組める企画を考える。(田辺征一)

六甲部での分科会是对話もあり、参加者全員対談に参加できたのは、本当に素晴らしかったと関心しました。少し早めて終わることもでき、本当にスムーズに進行していったと思います。

冒頭に述べましたように、リモートにより研修会が開催できたことにLD委員会、委員の皆様、スタッフの方々に深く感謝申し上げます。(杉本隆人)



六甲部次期主査・会長準備会出席の皆様

<編集後記>

今月号はコロナ禍で低迷していたブリテンが久方ぶりに話題満載になり、感謝です。この1か月、3つのリモート例会(岡山クラブ、東京武蔵野多摩クラブ、神戸ポートクラブ)と2つのリモート会議(西日本区研修会、六甲部準備会)に出席しました。ポートクラブの場合、カンボジア法務省で法制度整備支援に活躍されている方がおられるプノンペンを結んでの例会で、改めてWEB時代の威力を再確認しました。

丹家ワイズの寄稿「ジブラルタル海峡クルーズと色彩の王国モロッコ11日間」(最終回)および今月の聖句のメッセージは紙面の都合で次号に掲載します。(田辺征一)