



TO ACKNOWLEDGE THE DUTY THAT ACCOMPANIES EVERY RIGHT

THE Y'S MEN'S CLUB OF NARA

C/O NARA YMCA, 2 Saidaiji Kunimi-cho, Nara Japan Tel. 0742-44-2207

CHARTERED SEPT. 14TH. 1950

ホームページ：<http://uchidakaikei.com/narawaizu/index.htm>

国際会長主題：「世界とともにワイズメン」Y's Men with the World
 アジア会長主題：「100年を越えて変革しよう」Make a difference beyond the 100th
 西日本区理事主題：「未来への挑戦」Challenges for the future
 阪和部長主題：「阪和部はひとつ。発想を変えてワイズ活動を。」

会 長：山口 ルミ
 副 会 長：四本 英夫
 副 会 長：濱田 勉
 書 記：高井 亮吉
 会 計：平井 洋三
 直前会長：熊巳 由佳
 次期会長：四本 英夫
 ネット会長：林 成子

2月
2022年

ブリテン
編集委員
高田 嘉昭
熊巳 由佳
中井 信一
林 佑幸
平井 洋三

クラブ会長標語：「明るい未来を信じて、笑顔の輪を広げよう。」

2月例会

日時：2022年2月19日(土) 19:00~20:00
 場所：オンライン (Zoom)

<プログラム> 司会 林 佑幸メン

1. 奈良クラブの歌 [今、心は少年少女]
2. 開会点鐘 会長
3. ワイズソング
4. 聖書・祈祷
5. 70+1周年記念例会中止に伴う諸報告
実行委員長
6. ニコニコアワー
7. 誕生日のお祝い
8. YMCAニュース
9. インフォメーション
10. YMCAの歌
11. 閉会点鐘 会長

70+1周年記念例会(2月5日)は中止

月間強調テーマ

TOF

今月の聖句

「喜ぶ者と共に喜び、泣く者と共に泣きなさい。」
 (ローマの信徒への手紙2章15節)



奈良基督教会 副牧師 司祭古本みさ

2月は至るところでハートの形を目にする季節です。大切な人に贈り物をする日、いわゆるバレンタインデーですが、自分のハートを人に贈るとは何を意味するのだろうかと考えさせられます。「わたしはあなたを愛している」とはどういうことなのでしょう。ただただ自分の気持ちを一方的に相手に押し付けるものなのでしょうか。もちろん、10代の初恋はそのようなものかもしれません。しかし、聖書は本当の愛とは何かを教えてください。それは、自分のことのように相手を大切に思うことであり、相手の喜びも悲しみもともに分かち合いたいという気持ちです。イエス様がなさったように、わたしたちもだれかのハートに自分のハートをそっと寄り添わせてみましょう。

2022年1月度クラブ統計

在籍会員	18名	メネット	4名
出席会員	14名	コメント	0名
(除、広義会員)		ゲスト	0名
メキップ	1名	ビジター	0名
出席率(15/17)	88.2%		

ニコニコ献金

1月度： 0円
 累計： 462,564円



例会 2月19日(土) 19:00~20:00 (Zoom)
 # 役員会 2月28日(月) 19:00~21:00 奈良YMCA

出席第一・親睦・協力奉仕



会長通信

会長 山口 ルミ

奈良ワイズメンズクラブでは、2022年2月5日（土）に70+1周年記念例会を開催する準備を進めてまいりました。昨年末にはコロナの影響も薄らいできており、安心感のうちに過ぎておりました。2022年の初頭からコロナのオミクロン株の急激な拡大が始まり、1月には「まん延防止等重点措置」が多くの県に発令され、今までにない感染者の増大が見られます。

そんな中で、奈良ワイズメンズクラブの70+1周年記念例会の開催も苦渋の決断を迫られることになりました。昨年度の70周年記念例会もコロナ禍の影響で開催することが出来ませんでしたので、今年度こそは開催したいという奈良クラブの皆様への熱い思いを感じておりました。多くの他クラブの方々からも応援やご参加の申し込みを頂いて、心から深く感謝申し上げます。

ただ、今の状況では大勢の方々安心して集まって頂ける状況ではなく、先の不透明感もあり、協議を重ねました上やむなく中止という結論に達しました。

今まで準備のためにご尽力頂きました皆様、奈良クラブの70+1周年記念例会にご賛同と祝意をお寄せいただきました皆様に、改めて深く御礼を申し上げたいと思います。

今回70+1周年記念例会と祝会は行うことが出来ませんでしたが、70+1周年を迎えることの意味や精神は大切にしたいと思っております。これからも奈良クラブの活動にお支えとお力添えを賜りますようどうぞよろしくお願い申し上げます。

★早歩きは健康長寿の源★

四本 英夫

「歩くスピードで人の命の長さが変わるの？」と題して2017年1月28日NSCA 国際カンファレンスにおいて森谷先生の基調講演が開催されました。本稿はその要約を記したもので、少しでも元気で長く、ワイズの活動を続けていくために採り上げさせて頂きました。NSCA (National Strength & Conditioning Association) とは、全米ストレングス&コンディショニング協会の略で、特定非営利活動法人NSCAジャパンは、その日本支部です。



2017年1月28日NSCA国際カンファレンスでの森谷先生

森谷先生は、2011年～2017年までNSCAジャパン 理事長、2016年3月京都大学大学院人間・環境学研究科の教授を退官後、現在は京都大学名誉教授の他、京都産業大学や中京大学の客員教授として活躍中で、「ダイエットを科学する」「メタボにならない脳の作り方」など数々の著書があり、「ためしてガッテン」や「世界一受けたい授業」「生活ホットモーニング」、「たけしのニッポンのミカタ」などのテレビ出演も多数されています。

①. 健康寿命と平均寿命の違い

健康寿命とは、介護を受けずに人が独立して自分の人生を謳歌できている上限の年齢を言います。一方、平均寿命とは、人があと何年生きられるのかというのを示す平均余命を算出したもので、近年、健康寿命と平均寿命が平行して伸びています。

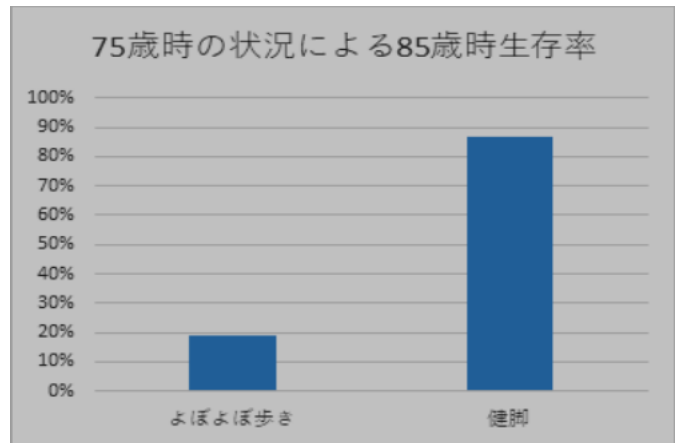
平均して約9年間介護を受ける期間があると言われていきます。また、女性の場合は、更にその期間は長く12年ほどあります。厚生労働省によれば、一生涯で使う医療費の約70%はこの時期に使っているとのこと。一人でも多くの人達が、健康寿命と平均寿命のギャップを埋めることができ、健康な状態で年を重ねられるようになると驚くほど医療費が削減することができるということが分かっています。

②. 研究成果

アメリカのとある医学部が、3万4千人を対象に21年間追跡するという実にスケールの大きな研究を行い、その結果、歩くスピードによって人の寿命は決定されるということが判明しました。

21年追跡した中で、34,000人の内、17,582人の方が亡くなった。医学部での調査により被験者全てのコレステロール、歩くスピードなどが記録されています。その中で75歳～85歳の間に亡くなる方が多かったことが判明しましたが、亡くなられた方々の75歳の時のデータを精査すると、よぼよぼとしっかり歩くことができなかつた75歳の方々は、10年後の85歳まで生き延びた方々は19%のみ。残りの約80%の方々はお亡くなりになったということが分かりました。

それに対して健脚でしっかり歩ける方は85歳まで87%の方々が生きておられたというデータを頂きました。ただか歩くスピードかと思われるかもしれませんが、亡くなった方々の年齢を最も正確に予測できたのは、血圧でもコレステロールだけでなく、歩くスピードでした。



歩くということはものすごいエネルギーが必要で、時速4kmを歩こうとすると安静時の3倍のエネルギーを要します。すなわち、3倍の血液エネルギーと共に筋肉を供給して3倍の推進力で人は歩いているのです。心臓が弱りかけるとエネルギーが届きにくく、また高齢者の方で大変遅いスピードでしか歩けない方は、そのスピードでしか歩けない分だけのエネルギーしか届かない。認知症になり、足下がしっかりしなくなってくると、スピードは確実に遅くなります。また肺がんで肺が片方しかなくなってしまった人は、いくら呼吸をしても体に入る酸素は半分になるので歩行スピードはどれほど頑張っても半分以下になります。

他にも、股関節、膝関節が悪くなり筋力も低下することにより確実に歩くスピードが遅くなります。人間の体というのは、腰から下に6割以上の筋肉を持っており、筋肉の収縮というのは、第二の心臓とも呼ばれています。筋肉が収縮する時には、血液が収縮する力によって心臓に押し返されるように人間の血管は構造的にできています。

歩くスピードが遅くなるということは、心臓に戻る血液の量が減ってしまう。歩くスピードが遅くなると、心臓まで弱くなり死期が早く迫ってくるということになるため、男性も女性も自分の心臓を鍛えるため、足腰の筋肉をしっかり鍛えておく必要があります。

本稿は、<https://physiqueonline.jp/fitness/page1281.html>のサイトを要約したもので、2017年4月6日掲載され、2022年1月16日アクセスしました。

★わたしの初夢★

水田 典男

私は、野球観戦が好きでコロナ禍以前は、年間20試合程度、主に京セラドームに観戦に行っていました。

入社しましたのが、近鉄グループのひとつでしたので、自然とバファローズファンとなりました。その後野球観戦からは遠のいていましたが、大リーグのテレビ中継を見るにつけ、これは球場に行かねばと、思い立った次第です。ちょうど阪神と近鉄の直通運転が始まり、京セラドームに行くのが本当に便利になったことも一因です。京セラドームに観戦に行きますと、隣接するショッピングセンターでは、球場内で飲食する食品を買い求めるお客様で長蛇の列です。この様に球場周辺では、ボチボチとお金が落ちていきます。これも、スタジアムを中心に、地域の活性化につながっているのではないのでしょうか。

今、奈良には、サッカーJFL所属の奈良クラブとバスケットボールB2リーグ所属の奈良バンビシャスの2チームがあります。こう言うのは失礼ですが、両チームともまだ下位リーグでもあり、そう話題に上ることも少ない現状です。しかし、この地奈良にプロであるチームが2チームもあるということは、なんと幸せなことでしょうか。皆さんはそう思いませんか。この2チームが素晴らしい活躍をすれば、何よりも地域を盛り上げ、元気の源となること請け合いです。私は、そう思って応援しているのですが・・・（成績が・・・）まず皆さん地元の私たちが、応援をするために、試合会場に駆け付けましょう。

そして、ゆくゆくはJ1やB1リーグに昇格することを夢見ています。



林 成子

今期のメネット事業のご報告をいたします。皆様のご協力のおかげで、ヘアードネーションは昨年12月末までに5人の方からのご寄付があり、協力企業の【(株)グロイーグつな髪】に送らせていただきました。同時に、メネット事業書記の三浦克文メン様(岡山クラブ)にご報告し、1月中にご寄付いただいた方々にお礼状を送っていただけるとのことです。また新年早々、お子さん一人からYMCAに毛髪が届けられました。この事業は3月末まで続けられます、啓発をよろしく願いいたします。

1月新年例会で70+1周年記念例会のためにメネット会から10万円の支援金を贈呈致しました。この支援金はメネットが手作り品や、野菜など持ち寄り、買い求め、外食をした代金の端数などをファンドにして、奈良クラブの活動を助けようと長年にわたって貯めてきたお金です。奈良クラブメネット会としての最後の支援金となります。



YMCAだより2月

担当主事 村上 一志

皆さま、寒さが一段と肌に染みるようになってきましたが、お体は大丈夫でしょうか？

さて、年末落ち着きかけていたコロナウイルスの感染が、年明けから急激に増えてきております。奈良も1000名近くの感染者数がでており、不安な日々を過ごされているのではないのでしょうか？

YMCAからのご報告としまして、まず年末年始に実施いたしました短期プログラムは無事に終わることができました。現在YMCAでは、2022年度に向けての準備をすすめているところです。

私達スタッフの思いが、一人でも多くのメンバーに伝わり、YMCAに関わる全ての人々が『みつかる・つながる・よくなる』を実感できればと願っています。また、このコロナ禍でも、YMCAが、スタッフを含め多くの人達の『居場所』になればと願っています。

より一層働きを強めるためにも、今後も、ご支援よろしくお願い致します。



デイキャンプのメインプログラム「生駒登山」

1月例会報告

四本英夫

2022年1月8日(土) 17:30より、奈良近鉄ビル8階の「北京料理 百楽」にて、新年会を兼ねた月例会が盛大に開催されました。出席者は、メン：12名、ウィメン：2名、メネット：4名の総勢18名の参加を得、コロナ禍で自粛生活が強いられる中でしたが久々の大きな集いを満喫しました。

今回は、ゲスト・ビジターの出席はありませんでしたが、一方通常のプログラムに加え、林メネット会長から「設立70+1周年記念例会」に向け、山口会長・濱田実行委員長宛支援金の贈呈が行われました。林メネット会長からは、贈呈に当たり支援金の有効活用の依頼とともにこの6月末をもってメネット会を解散する旨報告されました。

さらにインフォメーションとして、濱田委員長から記念例会に関する出席申込者や式典の準備状況に関して報告がありました。

今回は、恒例のオークションも大々的に開催されました。皆さまから多くの出品を頂き、中井メンのサポートを得ながら高井メンがオークションニアとして取り仕切り、熊巳ウィメンが落札者と落札金額の記録・落札金の管理を行って本物のオークションさながら大いに盛り上がりを見せました。なお、収益金は30,000円に上り、「ニコニコ献金」に入金させて頂きました。



林メネット会長から、周年記念例会支援金を贈呈



林(佑)メン・山口ウィメン・東メネット(代理)へ1月誕生日記念品を贈呈



久々に円卓を囲み、オークションも盛り上がり、コロナも吹き飛ばす賑わいでした

1月役員会報告

<協議事項>

①奈良クラブ「70+1」周年記念例会 中止

②2月例会(ZOOM)

日時：2/19日(土) 19:00~20:00 司会 林佑幸メン
内容：記念例会中止に伴う残務処理報告、収支(見込み)報告、ニコニコタイム

③3月例会(メネット例会)

日時：3/12日(土) 18:00~20:00 司会 内田メネット
場所：アクティ奈良 *食事は2月役員会で検討
内容：卓話：講師 濱田 真人(まこと)様
テーマ 「気付きから始まる地域支援」

*3月フードドライブ実施の可否及び3月例会がZOOMの場合6月までの例会で行うことにつき、2月役員会で検討

④YMCAへの献金贈呈・永年会員表彰等の開催月は2月役員会で検討

⑤4月・5月例会は、おかえりさん、みぎわさんの卓話・献金贈呈を予定 (会場はアクティ奈良)

⑥上半期会計報告：原案通り承認

<報告事項>

①(第11回) 記念例会・実行委員会(ZOOM)

日時：1/24(月) 役員会終了後
内容：奈良YMCA・NPO団体への支援金贈呈、永年表彰、登録費の返還、記念誌の送付、収支予算の確認等の中間報告

②国際選挙(国際会長・国際議員)投票結果について報告

③(第3回) 主査会・評議会(ZOOM併用)

日時：2/19(土) 13:30~16:00

場所：和歌山YMCA

④(第4回)「Week 4 Waste」街の美化活動

日時：2/20(日) 14:00~15:00

場所：YMCA本館~西大寺駅 周辺

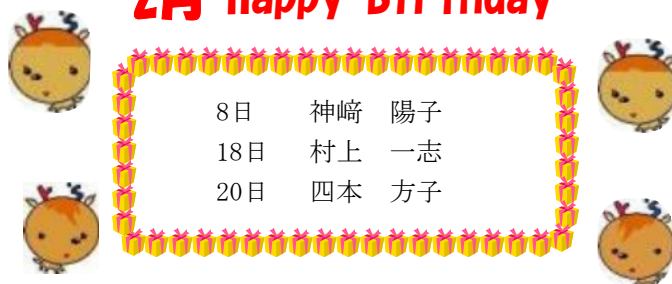
⑤阪和部会(2/27日) 中止

⑥YYYフォーラム

日時：3/5(土) 13:00~16:00

場所：大阪南YMCA

2月 Happy Birthday



8日 神崎 陽子

18日 村上 一志

20日 四本 方子



2月行事予定

1日(火) 大阪サウスクラブ例会

2日(水) 大阪長野クラブ例会

5日(土) 和歌山紀の川クラブ例会

17日(木) 大阪河内クラブ例会

17日(木) 和歌山クラブ例会

19日(土) 奈良クラブ例会(ZOOM)

24日(木) 大阪泉北クラブ例会

28日(月) 奈良クラブ役員会