



THE Y'S MEN'S CLUB OF TOKYO, SUNRISE

T O S Y ' S

東京サンライズ・ワイズメンズクラブ

設立 1989年2月18日
チャーター認証日 1989年5月 2日
チャーターナイト 1989年5月28日

TOKYO YMCA YAMATE CENTRE
2-18-12, NISHIWASEDA, SHINJUKU-KU, TOKYO
PHONE 03-3202-0321

第一例会：第2木曜日 午後7：00
(但し、12月・5月は山中湖センターで土日)
第二例会：翌週土曜日 午後4：00

2016年12月号ブリテン 第318号

2016-2017年度主題 (Theme)

会長 御園生 好子
副会長 江原 修一
書記長 津 徹
会計 柴田 弘子
直前会長 大谷 博愛
担当主事 岡田 ナスカ

Our Motto 国際標語
国際会長 Joan Wilson
アジア会長 Tung Ming Hsiao
東日本区理事 利根川 恵子
あずさ部部長 浅羽 俊一郎
サンライズ会長 御園生 好子

IBC：台北ユニオン DBC：東広島・京都プリンス

To acknowledge the duty that accompanies every right
強い義務感を持つ 義務はすべての権利に伴う
「私達の未来は、今日より始まる」 (カナダ)
「ワイズ運動を尊重しよう」 (台湾)
「明日に向かって、今日動こう」 (川越クラブ)
「あずさ部は賜物の宝庫。もっと活かそうぜ！」
「足元を固め更なる飛躍」

12月第一例会のお知らせ

とき 12月3日(土)～4日(日)
ところ 東京YMCA 山中湖センター

◆プログラム

13：30～ 地域の子供たちのためのクリスマス
◇映像によるページェント
◇サンライズビンゴ

17：00～ 富士五湖クラブとの合同例会

開会点鐘	御園生会長
ワイズソング・ワイズの信条	一同
卓話「最近の富士山」	小池会長
協議・報告・連絡事項	会長・各担当
にこにこ・一分間スピーチ	出席者全員
閉会点鐘	小池会長

18：00～ 合同クリスマス祝会・懇親会

12月以降の予告

12月18日(日) 第二(お散歩)例会・忘年会
JR横浜線片倉駅集合 12：00～
1月07日(土) 在京ワイズ新年会 山手センター 12：30～
1月21日(土) 第二例会 山手センター 16：00～
2月09日(木) 第一例会『学舎なべパーティー』 19：00～
2月11日(土) あずさ部評議会 山手センター 13：30～
2月18日(土) 第二例会 山手センター 16：00～

11月第一例会報告

東京山手・東京たんぼぼ3クラブ合同例会報告

柴田弘子

11月15日(火)東京YMCA山手センターに於いて18時30分より合同例会は開催されました。準備のため一時間前に到着した時には、テーブルのセッティングとたんぼぼクラブが担当のお弁当50個を並べる準備ができていました。ワイン担当の長津さんがサンライズ10月例会で好評だった赤ワインとスパークリングワインを用意、今回も好評でした。開催にあたり3クラブの会長が打ち合わせをし、役割分担がされていたためスムーズな運びとなりました。

第一部セレモニー 司会は東京たんぼぼ小原会長。

開会点鐘は東京山手金本会長。あずさ部浅羽部長のピアノの伴奏でワイズソングを斉唱、ワイズの信条を唱和、【次頁へ続く】



12月のハッピーバースデー

6日 御園生 好子 さん
8日 岡田 ナスカ さん
19日 内迫 裕 さん

ワイズの信条

自分を愛するように隣人を愛そう
青少年のためにYMCAに尽くそう
世界的視野を持って国際親善を計ろう
義務を果たしてこそ権利が生ずることを悟ろう
会合には出席第一、社会には奉仕第一を旨としよう

11月例会出席者

在籍	18名
メン (Make up 1名)	12名
メネット・コメット	0名
ゲスト・ビジター	5名
出席率	67%

●11月のBF切手：0.0kg(累計：0.0kg)

●ニコニコ：542円(累計：17,347円)

●プルタブ：0.0kg(累計：0.0kg)

聖書朗読・祈祷は飯島隆輔さん(東京山手)。ゲスト・ビジターの紹介の後3クラブ会長挨拶、松本担当主事のYMCA報告がありました。

第二部ユース報告とジャズのタペ 司会は藤江喜美子さん(東京たんぼぼ)、ジャズ演奏はホルネット(トランペットににせた楽器)下間哲氏・ギター遠藤浩明氏、ピアノ浅羽部長で行われました。ムードたっぷりの心地よい演奏でした。



ステージとステージの合間には食事をしながら懇親を図りユースボランティア・リーダーフォーラムに参加した竹内京子さん・太田帆南さん・小宮龍之介さんの報告、サンライズのサポートでIYC(台湾)に参加した小林大地さんが様々な出会いがあり有意義な時間を持てたとの報告がありました。

にこにこ献金は熊本地震被災地支援募金として23,819円を東日本区に後日振り込みがされました。ハッピーバースデーを祝い、サンライズ御園生会長の閉会挨拶・点鐘の後写真撮影をして散会しました。

二次会はゲストの皆さんも交えて、20数名が伊丹亭へ席を移し、『本音で語ろう会』の時を持ちました。

出席者：御園生会長・江原・大谷・小山(憲)・小山(久)・菰淵・柴田・島田・菅原・立田・長津

11月例会のワイン 担当 長津さん

- ・SUNRISE SPARKLING WINE (CHILE)
チリの太陽の恵みをたっぷり受けた、柑橘系、フルーツの香りが特徴のエレガントな辛口スパークリングワイン。
- ・SUNRISE CABERNET SAUVIGNON 2014 (CHILE)
日照時間が300時間に及ぶ畑で採れる完熟ブドウで造った、果実味あふれる芳醇な味わいのワイン。プラムやカシス、チョコレートなどの豊かな香りが口中に広がる、ふくよかなボディを持つこのワインは肉料理やクリーミーなチーズにぴったり。

第二例会報告

小山久恵

11月19日(土)16時より山手センター204号室にて、以下の事柄を話し合いました。

- ① 12月号ブリテン原稿執筆
 - ・3クラブ合同例会 柴田さん
 - ・第二例会 小山(久)
 - ・ひよこ 大谷さんか河野さん

1月号は菰淵恵美子さん

② 山中湖クリスマス

- ・プレゼント、お菓子等詳細は、会長が天野さんと打ち合わせる
- ・ページェントはマンネリ化したため、今年はDVDやネットの中からクリスマスにふさわしい作品を各自選び、22日の実行委員会で決める
当日の機器手配は菰淵さん
22日の準備会は中止して、実行委員会18:00~のみ
- ・ビンゴの景品を各自用意する
ぬいぐるみは御園生さんが持参

③ 12月18日(日)について

- ・お散歩会 絹の道(片倉~南大沢)
- ・納会 調布近辺のお店を小野田さんに紹介してもらうよう、会長が連絡
17:00スタート
会費 5,000円くらい

④ 第二回あずさ部評議会

- 日時：2月11日(土)
13:00 登録開始
13:30~15:00 評議会
15:00~16:30 話し合い
会場：山手センター101号室
レイアウトは評議会は会議形式、話し合いは島を作る
会費：500円
ネーミングを各自考えておく

⑤ 新年会、東西交流会の出席確認

例会終了後、御園生会長、柴田さん、小山二人で、美趣蘭へ行き、山手クラブの中村さんを誘い出して、5人でしつとりと話しました。

出席者 御園生会長、柴田さん、長津さん、菰淵さん、小山(憲)、小山(久)

第二回東西交流会

キャビネット

「語ろう！ 未来につながるワイズスピリットを！」

日時：2月4日(土)14時~5日(日)昼食後解散

会場：日本YMCA同盟 東山荘

費用：13,000円

講演①：中道基夫氏(日本YMCA同盟理事・神戸)

『YMCAのブランディングとワイズ』

②：山田公平氏(元アジア太平洋YMCA総主事・宇都宮)

『ワイズとYMCA、今後への期待』

交流プログラム：LT関連、IBC/DBC関連、エクステンション
関連、音楽、ダンス、雪合戦、その他

夕食懇親会、フェローシップアワー、DBC交流会、その他

東山荘の歴史、東日本大震災・熊本地震レポート

DBC締結式

一日目のおやつタイムには、行列のできるラーメン店が出店

日本区が東西に別れてから20年の節目の時に、東西日本区で交流し、旧交を温め、新しい知己を得る。ぜひ参加して、ワイズをもっと楽しみませんか。申込み・問い合わせはか会長まで。

私のダイエット法

大谷博愛

衣食住の中で何を重視するかは人によって違います。私は食が第一ですが、体質的に昔はいくら食べても太りませんでした。日常生活で身体の動きがそれほど変わっていないのに、40代に入ると体重が増え始め、しばらくして毎年の職場健診で警告が発せられるようになってきました。最初は大して気にもしていませんでしたが、腰痛との関連やサラリーマンの制服の作り替えという経済的な被害などで徐々に肥満を気にし始めました。決定的だったのが娘の一言「不細工」でした。

人並みにいろいろな減量を試みましたが、ほとんど挫折に終わっていました。肥満は食と代謝の関係であることは分かっているので、食を抑えられない以上は運動によって代謝を活発にしようと思うのですが、やっちはみてもこれがなかなか長続きするものではありません。そうすると、食を抑えるしかないわけです。食べる量から始めて、朝昼晩の食べ方バランス、そして食べ物の種類などいろんな人のダイエット方法を参考にしました。これによって、人間には人それぞれの体質があるので、誰かに合うダイエットが誰にでも合うわけではないことはしっかり学びました。ダイエット本が氾濫するのは、商売上手が大衆を騙しているんだなと感じました。もともと食が私の生きがいのなので簡単であろうはずがありません。

いずれにしても肥満は悪ということだけは頭に刷り込まれました。そこで、自分でもいいわけないと思っていた飲んだ後の締めラーメンを止めてみました。これも簡単に止められるものではありません。禁煙し始めの飲んだ時だけ1本と同じように、今日だけはということがしばしばでした。ほとんど乗ることのなかった家の体重計にある日乗ってみたら、締めラーメンが体重に影響していることがはっきり分かりました。肥満は悪と思っていたので、体重が減っていたことに今までにない感動的な喜びを感じました。体重計に乗って減っている喜びが励みになって、私の食生活も変化し、恐いのは飢餓の不安だった過去から満腹の不快へと感覚そのものが変わって行きました。それでも、旅行や宴会などでご馳走が続くと元々食に対して意地がきたないので胃袋が昔に戻りかけますが、体重計に乗ってちょっと増えていると、満腹の不快感が蘇って来て、たくさん食べたいという気持ちが無くなります。これで今の体重が保たれているのですから、私にとって最善のダイエット法は体重計でした。ただ、超高齢の母親は今だに食に対する意欲があるので、食べることにに対する意欲は失くさず食と肥満のバランスが一番大切だと思います。

お散歩例会

お散歩委員会

お散歩例会は、12月18日(日)12時、JR横浜線・片倉駅に集合して、八王子の久保田さんのガイドで絹の道を歩きます。片倉駅⇒昼食(そば処 利幸庵)⇒片倉城跡公園⇒(団地の中を歩く)⇒白山神社⇒道了堂跡(大塚山公園)⇒絹の道⇒絹の道資料館⇒八王子道道標⇒(時間があれば)永林寺⇒京王線・南大沢駅。久しぶりに本格的な散歩になります。ご期待ください。散歩後の納会(忘年会)は、調布を予定しています。会場は小野田さんをお願いしていますので、決まり次第ご案内します。

2016年12月1日発行

東日本区理事 利根川恵子

メンバーの皆さまには、会長よりメール添付で配信します。

ご近所のクラブでは

交流委員会

あずさ部では部内交流に力を入れております。隣のクラブをのぞいて見ることでワイズの輪が広がり、ワイズの和も深まります。ぜひ他クラブ訪問を実行してみてください。

- ◆1月 7日(土) 12:30～ 在京ワイズ合同新年例会
- ◇1月10日(火) 18:45～ 甲府・甲府21クラブ新年例会
- ◇1月13日(金)～14日(土) 富士五湖クラブ新年例会
- ◇1月17日(火) 19:00～ 東京山手クラブ
- ◇1月18日(水) 18:30～ 長野クラブ
- ◇1月19日(木) 18:45～ 東京西クラブ

東日本区定款「前文」募集

キャビネット

募集期間：2017年3月10日(金)まで

字 数：200～800字

送 付 先：東日本区定款改訂委員会 書記 田中博之

【参考1】「前文」作成の提案(2013-14年度第2回東日本区役員会 第7号議案):ワイズやYMCAを取り巻く環境は日々流動化しており、これからの変動する時代を見据えるとき、私達の運動は、奉仕団体としてより広い視野を持ちつつ、青少年をはじめ、あらゆる世代、性別、宗教、時代の違いを超えて、多くの人々から共感と理解を得られる集団でありたい。この思いを東日本区定款に反映させるため、ワイズとYMCAの理念をよく理解できる魅力的で格調高い表現を作成するべきと提案いたします。この『表現』を定款の『前文』或いは『ガイダンス』と位置づけるなど、その取扱いについての最終決定は役員会、代議員会に委ねます。

【参考2】「これが国際憲法や東日本区定款のモットー、要綱、目的等を包含したワイズのエッセンスです」と言えるようなものが望ましい。できれば、会員の減少に歯止めをかけるべく日々EMC対策に取り組んでいる現状を考えると、会員勧誘などにも効果的に使用できて、かつ、今後長期にわたっての使用に耐えられるようなものを期待しています。

会費納入のお願い

ワイズ年度も半年が過ぎようとしています。お忘れなく年会費の納入をお願い致します。

- 一括納入 一括全納(8月末) 48,000円
- 二回分割納入 各回毎に(8,1月末) 24,000円

※本年度も災害時積立て金として、初回納入時のみ2,000円を追加して納めてください。年額合計50,000円になります。

○三井住友銀行 恵比寿支店 普通口座:6762355

○口座名 東京サンライズワイズメンズクラブ

西条便り

今月は休載します

今月の京都プリンスクラブ

今月は休載します

11月の強調月間：EMC—MC

会員増強委員会

MCとは、Membership & Conservation つまり、会員増強と維持啓発のことを指します。会員増強はワイズの永遠の課題であり、クラブを維持するも発展させるも、一に会員増強にかかっています。新入会員を誘うには、自分のクラブライフが楽しくなければ誘えません。常に会員意識の高揚と啓発に努め、充実した楽しいクラブライフと奉仕活動を心がければなりません。一人でも多くの新入会員を獲得するために。

インビテーションキャンペーン

東日本区会員増強委員会は、本年度も昨年に引き続き新入会員獲得のために、12月～3月のクラブ例会に知人・友人を誘う「インビテーションキャンペーン」を推進し、東日本区大会でその成果を表彰することにしました。

東京サンライズは、2019年5月には設立30周年を迎えようとしています。ある意味で「数は力」ということは真実です。活動の幅が広がり、奉仕・事業活動にも余裕を持って取り組みます。ぜひ、30周年にちなみメンバーを30人に増やしましょう。

あずさ部 第二回評議会

キャビネット

2017年2月11日(土)13:30より、東京YMCA山手センターにて第二回あずさ部評議会が、東京サンライズのホストで開催されます。大まかなスケジュールは決まっておりますが、細かな内容、事前準備、各担当等は12月第二例会、1月第二例会で詰めたいと思います。ぜひ第二例会に出席してご意見・ご提案等をお出しくさるよう、よろしくお祈りします。また、あずさ部では毎回の評議会に「〇〇〇評議会」と名称を冠しています。今回の評議会の名称をぜひ考えてくださるようお願いいたします。尚、評議会当日はメンバー全員参加でホストしたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

CSお年玉切手

地域奉仕委員会

今年度もCS事業の資金のために『お年玉切手』を集めます。年賀状のお年玉抽選の切手シートを、1月の第二例会または2月の第一例会にご持参いただくか、会長あてに送ってください。東日本区のCS活動資金になると共に、来年6月の東日本区大会での表彰対象になります。ご協力をお願いします。

山中湖センターだより

今月は休載します

YMCA News

今月は休載します

BF使用済み切手収集

ファンド委員会

1月第二例会は例年の通りBF使用済み切手の整理を行います。棄ててしまうものにちょっと手を加えれば商品になります。ワイズの切手は、大型切手の混入率の高さ、整理の良さで定評があります。クラブからの連絡、プリテンの送付などの時に使用している大型切手だけでも結構ですので、ぜひ切って置いて、1月第二例会での切手整理にご提供ください。当日ご持参いただくか、事前に会長あてに送ってください。

◇切手の周囲に3mm～5mmの余白を開けて切る

◇目地が一つでも切れたもの、破けたものなどはNGです。

ちゃんとチェックしていますので多少不安なものでも送ってください。

時給を考えると全く割が合いませんが、無から有を生む、おしゃべりを楽しむなど、全く無駄な行為とは思えません。

皆さまのご協力をお願い致します。

集めています

ファンド委員会

使用済み切手の他にも、以下の物を集めています。

歯ブラシ：ホテルや旅館のアメニティーで構いません。

姫路YMCAがカンボジアで行っている、歯みがき習慣のない子供たちの虫歯を減らすための事業に協力しています。

◇プルタブ：車椅子と交換して必要としている施設に寄付します。ワイズでは毎年1台贈っていますが、今年度は何とか2台贈る事が出来そうです。皆さまのご協力をお願いします。

サンライズホームページのお知らせ

キャビネット

東京サンライズのホームページをご覧ください。

【<http://yssunrise.com/wine.html>】

PDF版のプリテンの掲載も始めましたのでご覧ください。

【<http://yssunrise.com/info.html>】

プリテンのバックナンバーも充実させています。古いプリテンもご覧いただけます。

編集後記

月日の経つのが早いもので、ついこの間新年会で騒いでいたかと想ったら、もう忘年会のシーズンになってしまいました。とは言っても、お誘いは年々少なくなって無聊を困っています。三遊亭圓楽師の気持ちが分かるような気がします。(Non.O)