



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

2017年2月・3月合併号ブリテン 第320号

2016-2017年度主題(Theme)

IBC：台北ユニオン DBC：東広島・京都プリンス

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

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」

3月第一例会のお知らせ

とき 3月9日(木曜日) 19:00~
ところ 東京YMCA山手センター
かいひ 500円
とうばん (巻組)小山(久)、内迫、菟淵、染谷、長津

◆プログラム

開会点鐘 会長
ワイズソング・ワイズの信条 一同
ゲスト・ビジターの紹介 会長
卓話『グァテマラのマリンパ』
東京武蔵野多摩クラブ 板村哲也さん
テイस्टィング・タイム 一同
ハッピーバースデー 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 会長

本音で語ろう会 例会の続きを“本気”で“本音”で
伊丹亭 21:15~

3月以降の予告

3月18日(土) 第二(お散歩)例会 地下鉄飯田橋駅 12:00~
4月13日(木) 第二例会 山手センター 19:00~
4月22日(土)~23日(日) 山中ワークキャンプ 13:00~
5月13日(土) あずさ部評議会 山手センター 時間未定
3月09日(木) 第一例会 山手センター 19:00~

2017年2月山手学舎ナベ例会報告

内迫 裕

2017年2月9日(木)19:00から2月例会に引き続き・・・恒例の山手学舎なべパーティが始まりました。今年のテーマは、「無題」難しいことはいいから、とにかく、たくさん話して、たくさんおいしく食べると・・・司会の菟淵さんからの課題が出されました。鍋の種類も3種類あります。水炊き、塩、キムチと鍋を囲んで話が咲きます。お酒もビール、日本酒、焼酎、ワインと何でもあり！盛り上がりすぎないはずがありません。学舎からは、早大3年目山さん(下関出身)、東大3年木下さん(東京出身)、東大4年佐藤さん、立教3年船山さん(北海道出身)、駒沢2年成田さん(北海道出身)と5名の参加でした。この時期は、春休みに入っていて故郷に帰っている方が多いそうです。君たちは、ラッキーだったね！鍋も回転して違う種類の鍋も食べることが出来ます。人も回転してあっちに行ったり、こっちに来たり、お祭りの様子が思い浮かびます。締めは、うどん、ラーメン、雑炊と何でもあり。合計23名のニコニコなべパーティでした。言葉よりも現物の写真を見てください。以上、突撃レポート 内迫 裕



3月のハッピーバースデー

18日 長津 徹さん
21日 深田 恭司さん
27日 小山 久恵さん

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

1月・2月例会出席者

在籍 17名 17名
メン 11名 14名
メネット・コメット 0名
ゲスト・ビジター 11名
出席率 65% 82%

●2月のBF切手：0.0kg(累計：0.0kg)

●ニコニコ：0円(累計：19,627円)

●プルタブ：0.0kg(累計：0.0kg)

学舎鍋例会出席者：御園生会長、内迫、江原、大谷、小山(憲)、小山(久)、河野、菰渕、柴田、島田、菅原、立田、長津並木さん(立田)、渡邊さん(長津)、蔵知さん(学舎OB)大野さん(東京西)、久保田さん(東京八王子)、藤江さん(東京たんぼぼ)

2017年在京ワイズ合同新年会

小山久恵

1月7日(土)12時30分から15時30分まで、山手コミュニティセンターにて、東京たんぼぼYサービスクラブのホストで開かれました。

第一部は、越智京子さんの司会、早稲田教会の古賀牧師の奨励による礼拝が、1階の101室で執り行われ、第二部は、場所を移して、2階の202A・B室にて、藤江喜美子さんの司会で、懇親会がもたれました。

まず、小原会長の開会点鐘と挨拶、ワイズソング斉唱、廣田東京YMCA総主事と利根川東日本区理事からの祝詞があり、また、礼拝献金が、東日本大震災と熊本地震復興支援として、東日本区に贈呈されました。東京山手クラブの尾内さんによる食前の感謝、栗本次期理事の乾杯で、会食、懇談となりました。バーカウンターの、廊下を隔てた別の部屋だったため、サンライズの面々は、そこにへばりつき、新春歌はじめの様子は、誰もわからずじまいになってしまいました。アピールも聞かず、そろそろ戻って下さいとの声掛けで戻った時は、YMCAの歌の最中でした。最後に、服部実行委員長の感謝の言葉、小原会長の閉会挨拶と点鐘でお開きでした。

尚、サンライズは会場を変えて第一例会を開催、本音で語ろう会へと流れました。

サンライズの出席者：御園生会長、大谷、小山(憲)、小山(久)、菰渕、長津

1月第二例会報告

御園生好子

1月21日(土) 4:00～ 山手センター

出席者 江原修一、小山憲彦、小山久恵、菰渕光彦、柴田弘子、菅原美紀子、長津 徹、御園生好子

今期のBF切手整理をメインに今年も老眼鏡をかけ、手はチョキチョキハサミ、頭と口は第二例会会議という上半身を駆使した第二例会でした。

- 2月4日～5日の東西日本区交流会の出欠確認
- 2月9日の学舎での例会(お鍋パーティー)の準備と買い物等の割り振り
- 2月11日の評議会準備と役割分担
- ブリテン原稿の割り振り

例会終了後は、長津さんはユース委員会に出席のため神田へ、残りのメンバーは美酒蘭に会場を移して懇談の時を持ちました。

在京ワイズ、クラブ会長会報告

長津 徹

1月7日(土)10時より山手センターで会長会が行われた。在京18クラブの会長または代理人と担当主事が出席するのだが、

我がクラブからは御園生会長のみ参加だった。

今回の司会進行は私。ワイズソング・ゲスト紹介で開会の後、日本YMCA同盟総主事・島田君、在日本韓国YMCA総務・金さん、東京YMCA総主事廣田さんの挨拶があった。

第一部は各クラブの出席者紹介の後、第二部で各種報告・協議へと移った。次年度在京ワイズ新年会ホストクラブ・次回会長会日程・会長会規約の変更などが承認された。変更点は「監事」を「幹事」とする・東京YMCAに関わるワイズメンズクラブを「東京YMCA又は在日本韓国YMCA」とする等々である。次回の会長会を5月27日東京YMCA会員大会の日に行う事も承認された。協議等スムーズに進行し、時間に余裕が出来たので追加で島田日本YMCA総主事より熊本地震復興の現状報告があり、最後にYMCAの歌で無事閉会となった。2年任期の幹事が全うできそうでほっとしている。

2月第二例会報告

御園生好子

2月18日(土) 4:00～ 山手センター

出席者 小山憲彦、菰渕光彦、柴田弘子、長津 徹、御園生好子
東新部のEMCシンポジウムが山手センターで有りましたので、まずそちらに参加。

ワイズ入会日の浅い方々がパネラーになり、パネルディスカッション。

その後、出席者もグループに分かれディスカッションしたり、実りある会でした。

4:00からはサンライズクラブの第二例会が有りましたので最後迄出席できませんでした。

第二例会は

- ブリテンは2月、3月合併号にする。
- 3月例会の卓話者は東京武蔵野多摩クラブの板村哲也メンに「グアテマラのマリimba」をお願いする。
- 3月第二例会はお散歩例会で 四谷～神楽坂～早稲田辺りの散策
- 4月の山中ワークはグリーンチャペルの改修 担当者は長津さん
- ブリテン原稿の割り振り
- 6月の東日本区大会の登録が始まりました。早目の登録を。例会終了後にいつも通り会場を伊丹亭に移し、本音で語ろう会を開催。遅くまで語り合いました(?)。

お散歩例会

お散歩委員会

3月18日(土)12時、地下鉄有楽町線・南北線「飯田橋駅」市ヶ谷駅寄り(神楽坂方面)改札口集合。神楽坂入口の「翁」で昼食。神楽坂の裏路地の階段や坂道を上ったり下ったりしながら、筑土八幡神社、牛込神楽坂駅、赤城神社、弁天町を巡り、早稲田穴八幡宮を目指して、階段・坂道の路地裏散歩を楽しみます。前回に続いてしっかり歩く予定です。但し今回は都会のど真ん中。逃げ道は幾らでもあるのでご安心!

打ち上げは早稲田境界で美味しいものを食べましょう。打ち上げだけの参加も歓迎します。

途中参加、打ち上げだけの参加の方は、090-9859-1056(小山)までご連絡下さい。現在地、合流地等、お知らせします。

ひよこのつぶやき

Vol:184

2016年12月11日 ホノルルマラソンを振り返って
内迫 裕

初のマラソンに挑戦し、6時間21分23秒で41.195kmのゴールをくぐった。走り終えて休憩のテントの椅子に座ったら、足が震えて、もう立てなかった。でも心の中は満足感でいっぱいだった。

私がマラソンという競技を意識したのは、およそ5年前の1月にやっていたホノルルマラソンのTV番組でした。イベントのため横浜のホテルで何気なくTVをつけたらその番組をやっていました。子供のころから走りはどちらかというと苦手で、私にとっては無縁なスポーツ。当然、興味もなかったし「こんなしんどいことようやるわ!」と冷ややかに見ていました。当時の私は、体重85kgの肥満体形でした。冬になると必ず、ぎっくり腰を患い最近では体力が落ちてきたな!とっていました。なので、走るなんて無理!と完全否定していたのです。

その後、2012年にある勉強会で竹之内敏氏・通称ゲッターマン(ホノルルマラソンで、下駄と羽織袴で完走するトライアスロンアスリート)の講義をお聞きして、走るだけでもすごいのに、下駄で走るのかと感動いたしました。でも、感動しただけ!でした。ところが、その4月に劇的なことが起こったのです。知り合いから前橋でマラソン大会があるから走らないかとお誘いがありました。誘われた瞬間に、「いやけっこうです!」とお断りしたのですが、小学生と一緒に走れる親子マラソンがあると聞きました。しかもたったの3kgだから大丈夫と、強い誘いが・・・当時小学3年の次男に聞いたら、期待外れの「走ってもええで!」と。「しゃあないなあー」から始まりました私のでこぼこマラソン人生。当時変えたばかりのスマホのマラソンアプリ(走ると時間と距離が記録される)のおかげで少しずつ距離と時間も伸びてきました。その反比例で、体重は10kg近く減ってきました。そうするとだんだん面白くなってきたのは確かです。なんでもそうですが面白くしたものの勝ちですね!

そして、2016年人生一大決心をいたします。①健康をテーマに年間1000kg走る。(月100kg目標)②マラソンに初参加する。



【ゲッターマンと一緒に】

③富士山初登山。④高知県に行く。(日本都道府県制覇)

決めたら人間早いです。4月にホノルルエントリー、6月に高知でたたきを食べて、9月に富士山登頂、12月11日にホノルルマラソン、12月19日誕生日に1000kgラン達成。

2016年は、まわりの協力のおかげで、目標を達成いたしました。とても感謝いたしますし、自らも感動いたしました。人生、決めると強い。思うは招く。

会費納入のお願い

未納の方はお忘れなく年会費の納入をお願い致します。

ひよこのつぶやき

Vol:185

第11回東京マラソン完走の巻

メネット菟淵恵美子

当日の夕刻。救護テントでテーピングしてもらい間も外さなかった完走メダル。左足の小指は血豆で爪も剥がれ、膝が痛くて歩くことすらできず、タクシーで足を引きずりながら帰宅。自宅でやっと記念撮影。こんな状況でも、何とも幸せな一日でした。初チャレンジだったホノルルマラソンは全くの未知の世界。半分は歩いて7時間46分での完走。東京は交通規制の関係上7時間の時間制限があるので、私にとっては、相当の意気込みと本気で走らないと完走できないレース。12.2倍という当選率を考えると、走れなかった方にも誇れるチャレンジにしたいなど、色々なプレッシャーを感じていました。

競技試合は、どれだけ練習・準備を重ねたか。そこから生まれる技術と、コミュニケーション、そして自分を信じる力が重要と思っている。今回は、スクワット(目標1日100~300回!)と、高地トレーニング(心肺機能向上)に取り組んだ。高地トレーニングは一流選手並みで、合法的なドーピングとも言われているが、私の場合は膝が痛くて走り込みができなかったので、「高地」と同じ環境に調整されたスタジオで歩くというリハビリメニューに取り組んだ。(参照:「ハイアルチ」<http://high-alti.jp/>)

20キロ門前仲町ではグリーンYの塩入ママが待ち受けてくれた。そこまでは自分がこれほど走れるとは信じられないほど絶好調。しかし道のりは長く、30キロ銀座以降は全く走れず早歩きに。35キロ品川折り返し以降は歩くのもやっと。沿道では「落選した30万人の為に」というプラカード。最後の1キロは花道となっているが、もはや歩くのも精一杯。応援に来てくれていた光彦にさえ気づけなかった(^_^)6時間12分かけてゴール。トップ選手のほぼ3倍かかったが、ゴールでは「あたしにもできた!」と叫んだ。いあわせた競技役員の女性が「ほんとに幸せね」と声をかけてくださり女神のように思えた。

1週間経ち、まだ足を引きずりシッポのにおいもブンブン。今回は「マラソン引退レース」と言っていたが、次はニューヨークマラソン?などと考え始めている自分もいる。痩せるかと思っ始めたジョギング、シンガポールの旅ラン、ホノルル&東京マラソンと、次々と知らなかった世界の扉を開けて訪ね回っている感じである。もうしばらくは「走る」という魅力ある世界を駆けめぐりそうである。もしもまた東京マラソンを走る機会があれば、最後の1キロの花道を颯爽と走り抜けてみたい。



CSお年玉切手

地域奉仕委員会

今年も年賀状お年玉切手シートを集めます。郵便局で交換して会長までご送付ください。皆さまのご協力をお願い致します。尚、当選番号は **45 51** です。切手に取り換えて大至急会長あて **45 51** 送付ください。

東日本区ニュース 第9号

2017年3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。

- ◇3月 7日(火) 19:00～ 甲府21クラブ
- ◇3月 8日(水) 19:00～ 東京武蔵野多摩クラブ
- ◇3月10日(金) 20:00～ 富士五湖クラブ
- ◆3月11日(土) 11:00～ 東京YMCA山手センター
街頭募金 高田馬場駅前
- ◆3月11日(土) 14:00～ 東京八王子クラブ
東日本大震災支援・地雷廃絶チャリティーコンサート
- ◇3月11日(土) 18:30～ 松本クラブ
- ◇3月14日(火) 18:30～ 東京たんぼぼクラブ
- ◇3月14日(火) 18:45～ 甲府クラブ
- ◇3月15日(水) 18:30～ 長野クラブ
- ◇3月17日(金) 17:00～ 東京西クラブ
東京YMCA山手センター 東京世田谷クラブ合同例会
- ◇3月21日(火) 18:45～ 東京山手クラブ
- ◆3月25日(土) 13:00～ 東京八王子クラブ
3.11 希望の風揚げ 京王線高幡不動駅集合
- ◆4月22日(土) 10:00～ 富士五湖クラブ
フライングディスク大会 in 郡内 富士河口湖町

強調月間：BF

交流委員会

BFは、Brotherhood Fundの略称で、メンバーの国際交流の資金を作る国際事業です。今年度の東日本区の目標は、メンバー一人当たり2,000円です。

BF代表とは、国際から旅費を支給されて、他地域を訪問する代表のことで、前年度のBF拠出実績に応じてBF使途委員会が次年度のBF代表枠(どの地域からどの地域へ何人)を決めて、公募します。

BF代表にはフルグラント(全額補助)とパーシャルグラント(一部補助)の2種類があります。

フルグラントは少なくとも3週間、他地域のクラブを目的を持って訪問します。スケジュールは訪問先のTC のつくる旅程によって行動します。

パーシャルグラントは国際大会や地域大会(アジア太平洋大会)に参加する際に実費の50%程度の補助が与えられます。大会出席以外の義務はありません。

今年度は東日本区大会に合わせてBF代表が来日の予定です。あずさ部にもアテンドの割り当てが来るとお思いますので、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

西条便り

今月は休載します

今月の京都プリンスクラブ Vol. 63

京都プリンスクラブ 澤田哲平さん

先月分

上半期も終わり、京都プリンスクラブでは下半期に向けて、メンバー増強のためのチームを立ち上げました。現在14名のメンバーを30名に。そしてクラブ創立から今年で30周年。2つの30ということで、プロジェクト30と名付けました。まだ動き始めたばかりですが、少しでも若返りができればと思っています。

今月分

2月の京都プリンスクラブにはとても嬉しいことがあり、病気で1年間お休みされていた田中ワイズが見事復帰されました。先月のプリンス便りの通り、クラブ設立30周年を目前に、メンバー増員を目指している真っ只中。このような嬉しい出来事でクラブもより活気づいてきています。

第20回東日本区大会 in 川越

キャビネット

6月3日(土)～4日(日)、川越で東日本区大会が開催されます。既にお手元に案内が届いていると思います。申し込みはお早めにお済ませください。

アジア太平洋地域大会 in チェンマイ

交流委員会

7月21日(金)～23日(日)、タイ・チェンマイでアジア太平洋地域大会が開催されます。アーリーバードの締め切りは3月31日になっていますので、早めに登録をお済ませください。ワイズのツアーも何本か準備されています。大会登録の代行もしてもらえます。詳しくは会長までお問い合わせください。

編集後記

また合併号になってしまいました。申し訳ありません。評議会の前日に風邪でダウンし、丸4日間、食事(不思議に食欲は落ちなかった)とトイレ以外、ほぼ20時間近くウトウトと眠っていました。良く眠れるものだと、自分でも不思議がっています。(Non.O)