



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・4月は山中湖センターで土日)
第二例会：翌々週火曜日 午後6:00

2020年7月号ブリテン 第358号

2020-2021年度主題(Theme)

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
「VALUES, EXTENSION and LEADERSHIP」(デンマーク)
「Make A Difference」(シンガポール)
「変化をたのしもう！」(東京武蔵野多摩)
「変わるに挑戦！」(東京サンライズ)
「変えよう！変わろう！ワイズと共に」

会長 立田 佳明
副会長 菰 光彦
書記長 津 徹
会計 柴田 弘子
直前会長 小山 久恵
担当主事 大津 桃子

Our Motto 国際標語
国際会長 Jacob Kristens
アジア会長 David Lua
東日本区理事 板村 哲也
あずさ部部長 御園生 好子
サンライズ会長 立田 佳明

7月第一例会のお知らせ

とき 7月9日(木曜日) 18:00~
ところ 東京YMCA山手センター
かいひ なし
とうばん (巻組)小山(久)、泉、内迫、菰、立田、長津

◆プログラム

開会点鐘	会長
会長交代式	新旧会長
会長挨拶	会長
あずさ部部長公式訪問	
転入会式 泉 文雄さん(沼津)	
飯野毅与志さん(東京山手)	
中村孝誠さん(東京山手)	
協議・報告・連絡事項	会長・各担当
YMCA報告	大津主事
ハッピーバースデー	会長
にこにこ・一分間スピーチ	出席者全員
閉会点鐘	会長

7月以降の予告

7月18日(土) あずさ部評議会 書面による評議会
◇新型コロナ感染防止のため、集合会議は中止です。
7月21日(火) 第二例会 山手センター 16:00~
8月20日(木) 第一(納涼)例会 会場未定 時間未定
◇予定です。7月第一例会で詳細を決定します。

新会長挨拶

立田佳明



今回は東京サンライズクラブからあずさ部部長が選出され、クラブ会長として御園生部長をサポートしたいと思いクラブ会長を引き受けました。

部長主題「変わるに挑戦！」を手伝いたいと思い、会長主題も「変えよう！変わろう！ワイズと共に」としました。

コロナウイルス渦から変えざるを得ない状況が多くなってきました。リモートワークが当たり前になり会議はzoom等を使用したりしています。東京サンライズクラブでは全員の連絡用にラインを使用しているので、この度の自粛ではラインのビデオチャットで例会をしています。

一日も早くコロナが終息し、通常の活動が出来れば良いと思います。

6月第一(ライン)例会報告

御園生好子

6月11日(木曜日) 17時~ ライン例会
出席者: 江原修一、大谷博愛、小山久恵、小山憲彦、菰光彦、柴田弘子、立田佳明、長津 徹・絹子メネット、御園生好子、泉 文雄

【次頁へ続く】

7月のハッピーバースデー

12日 柴田 公さん
19日 大谷 博愛さん
27日 中馬 敏雄さん

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

6月例会出席者

在籍 (内広義会員 3名)	16名
メン	名
メネット・コメット	名
ゲスト・ビジター	名
出席率	%

●6月のBF切手: 0.0kg(累計: 0.0kg) ●ニコニコ: 0円(累計: 24,270円) ●プルタブ: 0.0kg(累計: 0.0kg)

○7月第一例会は7月9日(木)18時～ 山手センター201号室
転会式とあずさ部部長公式訪問

○6月第二例会は暑いと思うので短めにする
候補地 昭和記念公園 清澄庭園 石神井公園
お散歩後 小山久恵会長の「ご苦労さん会」をします

○ハッピーバースデー 6月2日 中馬 祥メネット

○YMCAから 今年の芸術祭はオンラインで行います

○ニコニコ

- 江原修一 梅雨に入るので健康に気を付けて
大谷博愛 家に引きこもっているので変化なし
小山憲彦 四ヶ月ぶりに床屋へ行ってすっきりしました
小山久恵 正常な生活が始まりました ヨガ エステ 外食もしました
菰渕光彦 去年買ったキャノンが活躍していない
柴田弘子 整理して身を軽くしようと思ったので、自分の物を書き出している(終活?)
立田義明 部屋を片付け中にギックリ腰になった 自分も年だなどと思った
長津 徹 鬚が長くなったので結わえています 今月からゴルフが解禁になりました
御園生好子 車で移動しているが車の数が増えました
泉 文雄 昨日胡瓜が取れたので食べました 5月から孫と一緒にゴルフの練習をしています

6月第二(お散歩)例会&会長慰労会

江原修一

6月23日(火)石神井公園で、お散歩例会と小山久恵会長の慰労会を行いました。

時期的にお散歩にはマスク着用は暑いので、有志と云う事にしました。小山(憲)、御園生、江原の3人で行きました。3人ともに、育った場所の近くで子供の頃来ていた所です。池・橋・周囲の道等はそのままでした。良く整備されて居ました。年寄りが池で鮎釣りをして居ました。たまには石神井公園散歩も良いなと思いました。

4時半から石神井公園駅のそばの稲田屋で「会長さんご苦労さん会」を行いました。出席者は小山久恵会長・小山(憲)・大谷・御園生・飯野・長津夫妻・菰渕・立田次期会長・江原の10人でした。

店も密集を避けてゆったり座らせてくれ、料理はそれぞれに出すミニ会席でした。基本的にはお蕎麦屋さん様です。新旧交代と云う事で立田新会長の粋な計らいで、新会長から現会長にプレゼントが贈られました。流石に銀座に住んでいる方は違うなと感心致しました。ワイワイ話して居る内に定刻の2時間半が過ぎ帰路に付きまして。

以上
「会長ご苦労さんでした」「新会長宜しくお願い致します。」
江原

会費納入のお願い

新年度が始まりました。お早目をお願いします。

○三井住友銀行 恵比寿支店 普通口座：6762355

ひよこのつぶやき

Vol:223

事実と真実は違うんじゃない

大谷博愛

素人なのに経験からエラそうな話をします。

この3月末から人生何度目のダイエットを始めました。理由は簡単、ズボンが入らなくなったからです。私は元々が肥満体質でないため、短期間で8キロ減量することができました。

私はギャル曾根ばりの大食漢でしたが、若い時はどんなに食べてもあまり太ることがありませんでした。しかし、基礎代謝が低下してきたからだと思いますが、50歳前後から中年太りが始まりました。肥満はカロリーの出と入りの関係ですから、入りが同じで出が減れば体内に蓄積されて太るのは当たり前ということです。入りを減らすには食べる量を減らすだけじゃなく、食べ方の改善も効果的です。出は基礎代謝が低下した分を運動で補ってやらなければなりません。基礎代謝には個人差があって、私が肥満体質でないのは基礎代謝が平均以上だからかもしれません。ともあれ、食事量を少し減らし、雨の日以外7000歩前後のウォーキングを毎日行うことで、減量効果が出ております。

肥満はほとんどの中老年の悩みです。ですから、ダイエット関連は非常に大きなビジネス市場で、さまざまな器具、食材、サプリメントがテレビに限らず多くのメディアで常に宣伝されております。辛い運動をしなくてもこの器具で筋肉を振動させると簡単に減量できるとか、これを飲めば代謝を促して減量できるとか、減量に成功した人たちの登場させるコマーシャルが氾濫しています。その人たちが減量したのは事実です。彼らとその器具を使ったり、その食材を食べたり、そのサプリメントを服用したのも事実です。しかし、両方が事実であったとしても、両者の因果関係が証明されたわけではありません。それらの人たちはそれ以外のこともやっつけて、減量に成功している可能性は大いにあります。事実と事実を組み合わせた真実とは言えない因果関係に言いくるめられる消費者は沢山います。

ダイエットに最も効果があるのは、体重計だと私は思っています。増量したら緊張を高め、減量していたら挫けそうな節食や運動を継続する意欲を高めてくれるからです。

強調月間：Change！2022

会員増強委員会

1997年7月、日本区が東西に別れた時には1,246名いた東日本区の会員も、2019年7月1日現在849名まで激減していました。会員減少に歯止めがかからないこの危機的状況を何とかしなければと、東日本区ではChange！2022推進委員会を発足させ、ワイズ発足100周年に当たる2022年12月31日までに発足当時の1,246名の会員数を回復すべく会員増強運動を始め、さまざまな取り組みを進めています。

一人のメンバーが一人の新入会員を参加させれば実現不能ではありません。退会者をゼロにすることも大事なことです。楽しいクラブ、楽しいワイズライフを実践し、多くの人に知ってもらい、新入会員を迎えましょう。

理事通信 第13号

2020年7月1日発行

東日本区理事 山田敏明

理事通信 第1号

2020年7月1日発行

東日本区理事 板村哲也

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。

未だコロナ渦も収まらず、首都圏、特に東京ではスローガンばかりで感染者が増加傾向にあります。一旦ワイズの例会も元通りの顔を合わせてのものになるやもと思われましたが、ここに来てそれも怪しくなり、他クラブ訪問も難しくなりそうです。それでも一応ご近所のクラブの通常の例会日を記しておきます。訪問の際は、訪問先にご確認ください。

尚、7月16日(木)は東京西クラブ部長公式訪問です。

- ◇ 7月 7日(火)19:00～ 甲府21クラブ
- ◇ 7月 8日(水)19:00～ 東京武蔵野多摩クラブ
- ◇ 7月10日(金)20:00～ 富士五湖クラブ
- ◇ 7月11日(土)18:00～ 東京八王子クラブ
- ◇ 7月11日(土)18:30～ 松本クラブ
- ◇ 7月14日(火)18:30～ 東京たんぼぼクラブ
- ◇ 7月14日(火)18:45～ 甲府クラブ
- ◇ 7月15日(水)19:00～ 長野クラブ
- ◇ 7月16日(木)18:45～ 東京西クラブ
- ◆ 7月18日(土)書面にて あずさ部評議会
- ◇ 8月 4日(火)19:00～ 甲府21クラブ
- ◇ 8月 8日(土)18:00～ 東京八王子クラブ
- ◇ 8月 8日(土)18:30～ 松本クラブ
- ◇ 8月11日(火)18:30～ 東京たんぼぼクラブ
- ◇ 8月11日(火)18:45～ 甲府クラブ
- ◇ 8月12日(水)19:00～ 東京武蔵野多摩クラブ
- ◇ 8月19日(水)19:00～ 長野クラブ
- ◇ 8月20日(木)18:45～ 東京西クラブ

定期総会開催のお知らせ

キャビネット

7月9日(木)18時より、山手センターで開催の7月第一例会で定期総会を開催致します。もし当日出席できない方は委任状をメールでお願いします。

お散歩例会

お散歩委員会

9月19日(土)は、第二(お散歩)例会の予定です。コロナで中止の場合は、9月22日(火)に通常の第二例会を開催します。

山中湖センターだより

山中湖センター 本多良章さん

山中湖センターは春から夏に季節が移り変わり、春の色とりどりの花が咲き誇っていた景色から、新緑が目飛び込んでくるようになってきました。普段のこの時期であれば、子ども達の声が響いている原っぱも、今は代わりに鳥たちの声が響き渡っております。いつもと違い、静か佇むキャビンや食堂に趣を感じながら、スタッフは山中湖センターの整備に励んでおります。これから暑くなっていきますが、皆様体調にはお気を付けてお過ごしください。

YMCA News

山手センター 大津桃子さん

1. 各センター6月1日より段階を踏んで事業を再開した。山手コミュニティーセンターでは消毒や換気などを注意して放課後等デイサービス、定員を半分にしている。水泳クラスを再開させた。学校の授業や英語クラスなどオンラインでできるものはオンラインクラスで対応している。7月からはワイズ例会、早天祈禱会などを再開し、来館者の幅を広げている。夏のプログラムはファミリーキャンプ・バーチャルキャンプ・ディキャンプ・短期水泳を開催予定。
2. コロナの影響を受ける青少年支援緊急募金「YMCA子ども・ユース支援 ポジティブネット募金」を開始した。全国YMCAが共に取り組み、3月末を期限に全国で3億円の目標額を掲げている。東京YMCAでは子どもたちの心身の健康を守る活動、困難を抱える子どもたちを支える活動、学生やユースボランティアの学習等を支える活動に用いていく予定。
3. 6月29日から開催予定であった「第23回会員芸術祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、東京YMCAホームページ上で実施することとした。絵画、写真、書画、陶芸、手芸他、写真撮影した出品者の作品を、7月下旬頃から「フォトギャラリー」として掲載する予定。

7月9日、ワイズ例会お待ちしております。

編集後記

最近、東京の感染者数が100人を超える日が続いています。都県境を越えての移動は自粛せよと知事は言うておられますが、部長の公式訪問は自粛するべきなのでしょうか。10月に予定されているあずさ部部会は延期にすべきなのでしょうか。知事に聞いても答えは……でしょうか。

歳を取ってきたせいか、長い穴籠りのせいか、最近頭の回転がひどく鈍くなり、PCの余計な操作をして使い勝手を悪くして非常に困惑しています。Help me! (Non.O)