



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

## 2023年9号ブリテン 第392号

### 2023-2024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  
「輝かそう、あなたの光を」 (デンマーク)  
「変革のための光となろう」 (川越)  
「未来のために今、学びと気づきを！」  
未来のために、自信を育み、真の喜びに出会う！(宇都宮)  
「よい結果をもたらす心の安定と考える力」(長野)  
「楽しくなければワイズじゃない」

会長 長津 徹  
副会長 御園生 好子  
書記 菰 光彦  
会計 柴田 弘子  
直前会長 菰 光彦  
担当主事 鳩山 徹

Our Motto 国際標語  
国際会長 ウレック・ラウドセン  
アジア太平洋会長 利根川 恵子  
東日本区理事 山田 公平  
あずさ部部長 森本 俊子  
サンライズ会長 長津 徹

### 9月第一例会のお知らせ

とき 9月14日(木) 19:00~21:00  
ところ 東京YMCA山手センター  
かいひ 500円

#### ◆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『セルオートマトン入門 - 人工生命の世界』	
日本大学生産工学部教授	浦上大輔さん
テースティング・タイム	一同
協議・報告・連絡事項	会長・各担当
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

本音で語ろう会 例会の続きを“本気”で“本音”で  
伊丹亭 21:15~

### 9月以降の予告

9月23日(土) 第二例会 山手センター 17:00~  
9月30日(土)~10月1日(日) 富士山例会 15:00~  
◇富士山五合目佐藤小屋で富士五湖と合同例会を開催。  
10月 7日(土)~8日(日)DBC3クラブ合同例会 東広島  
10月12日(木) 東京西合同例会 山手センター 19:00~

### 8月第一(納涼)例会報告

菰 光彦

2023年8月24日(木) 18時より、神田神保町ダイニングカフェ・エスペリアにて納涼例会が開催されました。

出席者は、長津会長・絹子メネット、飯野、江原、小山(憲)、小山(久)、菰、立田、松本、御園生。ゲスト・ビジターは、小原さん・服部さん(東京たんぼぼ)、正村さん(参遊會)の13名でした。

始めに第一例会を行い、長津会長の開会点鐘、挨拶、ゲスト・ビジターの紹介があり、協議・連絡を行いました。

- ・9月1日~10月31日 東京YMCA芸術祭オンライン開催。
- ・9月14日(木) 第一例会 卓話予定。
- ・9月23日(土) 第二例会、お散歩は中止。山手センターで開催。
- ・9月23日(土) 東京YMCAチャリティーラン、木場公園で開催。今年も山手チームの登録費協賛。会場の手伝い募集中。
- ・9月30日(土)~10月1日(日) 富士山合同例会。五合目佐藤小屋にて富士五湖と開催。
- ・10月7日(土)~8日(日) 西条酒祭、3クラブDBC交流会。
- ・10月14日(土) 京都プリンスと伊東のDBC締結式。

等の報告があり、それぞれの出席要請が行われました。出欠は各々Lineで出欠確認がなされます。

ブリテンの原稿依頼がなされ、8月はワイズホリデーのため行事もなく、第一例会とひよこのつぶやきの執筆者だけを決めました。

連絡の終わりごろに料理が運ばれ始めて、報告を急いで

### 9月のハッピーバースデー

9日 泉 裕子 さん  
18日 江原 修一 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

### 8月例会出席者

在籍 (内広義会員 1名) 15名  
メン (Make up 1名) 10名  
メネット・コメット 0名  
ゲスト・ビジター 3名  
出席率 71%

●8月のBF切手：0.0kg(累計：0.0kg)

●ニコニコ：5,790円(累計：9,790円)\*7月分



終らせて納涼会に移りました。

納涼会は御園生副会長の乾杯の音頭で始まり、次々に来る料理と飲み放題のお酒を楽しみ、会話に花が咲きました。

参加者それぞれのこにこ一分間スピーチの後、会長の閉会点鐘で時間通りに納涼例会を閉会しました。

恒例の「本音で語ろう会」は、都心で帰りの時間が読めないとのことで行われず、三々五々帰途につきました。



### あずさ部大会 in 長野

キャビネット

日時：10月21日(土)12:20-15:30

会場：長野市善光寺講堂

登録費：5,000円

第一部 開会式

第二部 懇親食事会

第三部 記念講演「平和の架け橋プロジェクトの今」

講師：福島貴和さん(長野クラブ)

第四部 講演：落語・日本舞踊・邦楽のコラボレーションによる「お血脈」～善光寺由来の一席

### 富士五湖クラブ 富士山合同例会

キャビネット

日時：9月30日(土)～10月1日(日)14:00集合

会場：富士山五合目 佐藤小屋

登録費：13,000円(宿泊)、6,000円(日帰り)

第一部：合同例会 第二部：BBQ懇親会

### 山中湖センターだより

山中湖センター館長 中里 敦さん

皆さまの今年の夏はいかがでしたでしょうか。暑い日が続いたというニュースを目にしました。山中湖も30度を超える日や日差しが暑く感じることは度々ありましたが、風は涼しく木陰は過ごしやすく、利用者からは「やはり涼しいですね」の言葉をたくさん聞いた夏でもありました。しかし温暖化が加速する中、少しでも快適に過ごせるよう全室に扇風機を置くことにした夏でもあります。今後はどうなることでしょうか？そのような夏ではありますが子どもたちをはじめ多くの利用者の笑顔と声に満ち溢れた夏でした。

### ひよこのつぶやき

Vol:249

#### 男やもめの家事奮闘記

大谷博愛

家内が亡くなって4年半の月日が流れて、もう一人暮らしの生活には慣れていきます。ところが、ありがたいことに、妻に先立たれた男のことを気遣ってくれる人が今でもいます。日本では、男は家事をやったことがなくて男の方が一人残されると悲惨な状況になるというイメージが出来上がっている気がします。確かに経済力のある人は人を雇って家事を代行してもらえがいいのですが、多くの平民はそういうわけに行きませんから、自分ですべての家事をこなさなければなりません。そうすると、手抜きもしたくなるので、カップラーメンの空き箱がゴミ袋から溢れ出る事態も珍しくないかもしれません。

私のことを気遣ってくれる人のほとんどはまず食事をどうしているか訊いてきます。私は最初から自炊をしていましたが、当初は相手が何を聞きたいか分かっているのに、「イヤーちゃんと食べていますよ」と曖昧に答えていました。今思うとそれは、自分で食事を作らなければならない不幸な状況を惨めと感じる思いと「男子厨房に入らなからず」じゃありませんがやるべき仕事を持つ男が料理を作るという気恥ずかしさがあったのだらうと思います。今は自信満々に毎食自分で作っていると云いますが。

食事の調達方法は外食、宅配、自炊と3つあります。外食は手間がかからないと言っても店まで出かける必要があります。住宅地に住んでいると通える店の数は知れているので、飽きが来てしまいます。さらに飲食店で一人ぼっちで食べるのは惨めな感じがします。宅配は作る手間、出掛ける面倒はありませんが、給食と同じ量も味もおお着せです。食欲がなくてもどんどん配達されるし、健康重視で病院食のような味気ない物かもしれません。食事はそれ自体が楽しみなものであるべきなのに、つまらない日常になってほしくありません。おる一時だけというのであれば外食も宅配もいいかもしれませんが、連日となれば我慢できそうにもないので、私は自炊しています。

私は野菜が好きなので、栄養バランスの問題もないと思うし、作る手間も掛かりません。朝食ではレタス、キュウリトマトを山盛り食べますが、手でちぎったり包丁で切るだけですから手間とは言えません。大根、ニンジン、カボチャなどの煮物も好きなのでよく造りますが、鍋に材料と水と調味料を入れてほったらかしで煮るだけです。少し多めに作ると3～4回分にはなります。味付けはネットでレシピを見て、味見をしながら自分の好きな味にアレンジします。アレンジといっても、もう少し甘い方が良ければ砂糖を足し、濃くしたければしょう油を足すとかの程度ですが、当然私は自分には美味しい味になるのでつい食べ過ぎてしまいます。これに冷凍の食品でも加えれば立派な食事メニューになります。

すっかり主夫談義になってしまいましたが、今は一人暮らしにも慣れて結構楽しく生きています。お耐えられた状況がいつまでも後ろ向きに考えないことが一番大切なことだと思っています。



## YMCA News

鳩山徹郎さん

## ★東京MYCAインターナショナルチャリティーラン★

来る9月23日、江東区の木場公園にて第37回目となる「東京YMCAインターナショナルチャリティーラン」が実施されます。障がい児支援を目的とした駅伝大会で、益金は障害を持つ子どもたちのために使われます。障がい児向けのプログラムは、他のプログラムと比べボランティアを多く必要とし、特別なトレーニングを必要とすることもあり、参加者一人当たりに必要な費用が高額になります。支援金よりそういった費用が賄われることでプログラムの実施が可能となります。ご協力をよろしくお願いいたします。

## ★ハワイ・マウイ島 山火事緊急支援★

9月に発生したハワイ・マウイ島の大規模山火事により、多くの命が犠牲になり、多数の行方不明者が出てきます。世界とつながるYMCAネットワークを生かし、いただいた募金は現地マウイ・ファミリーYMCAを通して直接届きます。12月31日まで募金期間となっていますので、最寄りのYMCAにて募金へのご協力をお願いいたします。

## ★山中湖センター100周年進捗★

100周年事業がそれぞれ進んで来ています。キャンプ100名招待プログラムも、7月に第一回、8月に第二回が実施され、合計約50名が山中湖センターにて過ごしました。かけがえのない時間を過ごせたと思います。募金委員会もスタートし、大きな目標に向けて動き出しています。イベントの一つとして、感謝会の詳細が決まりました。ぜひ皆さんにご参加いただきたく、お知らせいたします。

<東京YMCA山中湖センター100周年記念感謝会>

期日：2023年10月28日(土)

会場：山中湖センター

- ・13:30-15:00 感謝礼拝
- ・15:30-17:00 記念講演 青山鉄平氏  
「YMCAキャンプの持つ力」
- ・18:30-20:00 記念パーティー  
レクリエーションやキャンプソング

\*28日の宿泊も可能です。29日には忍野八海などのオプションツアーを予定。

## YMCA News — II

## ★山中エンジョイキャンプ報告★

山中湖センター100周年事業「キャンプ100名招待プログラム」の第一弾「山中エンジョイキャンプ」が、7月27日～29日に山中湖センターにて実施された。生活保護を受けている方や住民税非課税世帯の方など、財政的な困難を抱えながら生活するご家族の子どもたちを対象として申し込みを受け、29名に参加いただいた。参加費用は無料で、費用は100周年記念募金から支出された。

キャンプでは、グラウンド遊び、水辺遊び、ビッグキャヌー、カレー作り、レクリエーションなど、大変良い天気の中様々なプログラムを楽しんだ。参加者は全員、YMCAキャンプへの参加は初めてで、すべてのプログラムに興味をもって熱心に参加していた。お風呂や食事の時間、キャンピングでのお泊り、などの生活面も楽しみにしていて、普段の生活を離れて、お友達とみんなで生活することがとても嬉しいのだと感じた。たくさんキャンプソングも歌い、子どもたちが元気に歌う姿、その心を打つ歌詞、メロディーに涙ぐむ保護者も多かった。金銭的なサポートなしで継続的に参加することは困難なご家庭が多く、おそらくオッ回しか参加できないかもしれないという事実は我々スタッフ・リーダーを奮い立たせ、何とか一生思い出に残るような体験を提供したいと願いプログラムを実施した。かかわったボランティアリーダーにとっても良い体験、人として大切な価値観に触れる機会となり、こういったプログラムを継続的に実施できるような企業等からのサポートも得られるように働いていきたいと強く感じた。



## 会費納入のお願い

会費の納入をお願いします。

○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

## 編集後記

どうなっているんでしょうか今年の夏は。9月も中旬だというのに6月中旬からずっととんでもない暑さが続いています。暑くてほとんど家に籠りきりなので生活に変化もなく、人と会話する事も耐えて久しくありません。(Non.O)