



CHARTERED SEPT. 14TH. 1950

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

ホームページ: <https://nara-ys.org/>

2024年

3月

ブリテン
編集委員

高田 嘉昭
熊巳 由佳
中井 信一
林 佑幸
水田 典男

- 国際会長主題:** 輝かそう、あなたの光を
Let Your Light Shine
- アジア会長主題:** 変革のための光となろう
Be the light for change
- 西日本区理事主題:** 未来に灯そう (ともそう) 希望の光り
Let's illuminate the light of hope for the future
- 阪和部長主題:** 継承そして新たなる創造 ~次の100年の礎を~

- 会 長: 中井 信一
副 会 長: 林 佑幸
書 記: 高井 亮吉
会 計: 水田 典男
直前会長: 四本 英夫
ネット代表: 林 夏代

クラブ会長標語: YYY手を取り合って、ワイズライフを楽しみましょう!!
Let's enjoy the Y's life together with YYs.

3月例会

日時: 2024年3月3日(日) 17:00~18:00

場所: アンヌマリーカフェ

<プログラム> 司会: 中井メン

1. 奈良クラブの歌 [今、心は少年少女]
2. 開会点鐘 会 長
3. 食前感謝
4. 懇話会
公開講演会の感想と反省点について
5. 誕生日のお祝い
6. YMCAニュース
7. インフォメーション
8. 閉会点鐘 会 長



月間強調テーマ

CS・MENETTES

今月の聖句

「人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる」
(マタイによる福音書4章4節)



奈良基督教会副牧師 司祭 古本みさ

今年は、教会の暦において2月14日から主イエスの復活日であるイースター前日の3月30日までが、「レント」とよばれる悔い改めの期間と定められています。(日取りは毎年変わります。)
「悔い改め」とは、神さまから離れてしまった自分の立ち位置を確認し、もう一度神さまの方へ向き直ることをいいます。そして、この期間には、40日間悪魔の誘惑と戦いながら荒野で過ごされたイエス様に思いを馳せ、普段以上に聖書のみ言葉に耳を傾けることが勧められます。私たちは、食べ物さえあれば、お金さえあれば生きていけると勘違いしていないでしょうか。神さまの言葉、そして目には見えない大切なものによって真に生かされているということをこの時期、心に留めたいと思います。

2月度クラブ統計

在籍会員	: 17名(含・広義会員)	メネット	3名+
出席会員	: 12名(含ZOOM1名) (除・広義会員)	ZOOM1名	
メーキャップ	: 1名	コメント	0名
会員出席率	: (12+1)/16名 81.3%	ゲスト	1名
		ビジター	0名

2月度ニコニコ献金

2月度: 13,000円
累 計: 709,775円



出席第一・親睦・協力奉仕

例会 3月 3日(日) 17:00~18:00 アンヌマリーカフェ

役員会 3月25日(月) 19:00~21:00 奈良YMCAチャペル



会長通信

会長 中井 信一

＜ 公開講演会のアピール活動の月でした ＞

三寒四温、寒暖差の大きい日が続いていますが、お変わりないでしょうか？ コロナ、インフルエンザも相変わらず感染の情報が入って来ています。アルバイトをしていますクリニックでも職員、看護師さん、患者さんのご家族でもコロナ感染が続いています。お互いに引き続き、注意して参りましょう。

2月は、有志の皆さんと3月3日に開催致します『公開講演会』のアピールに阪和部のクラブ訪問を行いました。

- ①2月3日、和歌山紀の川クラブ例会に4名で参加。
- ②6日、大阪サウスクラブ例会にも4名で参加。
- ③15日、和歌山クラブ例会には、3名で参加して頂きました。
- ④17日、阪和部評議会に2名で参加。
- ⑤22日、大阪泉北クラブ例会に参加。

山田ワイズから当日使用する“横断幕”も頂戴しました。皆さん協力的で、多くの仲間が参加して頂けそうです。奈良YMCAの皆様とも力を合わせ、全員参加型で多くの皆様にお聞き頂く様に宜しくお願い申し上げます。



和歌山紀の川クラブでアピール



大阪サウスクラブでアピール



大阪泉北クラブでアピール



阪和部評議会でのアピール

★全国YMCA総主事会議（熊本）に参加して★

上地 信親

2024年2月14日(水)～16日(金)の期間で、全国YMCA総主事会議列席のため、熊本に行っていました。1泊目は熊本YMCA阿蘇キャンプ場、2泊目は熊本市内の熊本YMCA本館が会場でした。熊本に行ったのは、10年前の家族旅行以来かと思っています。10年前の旅行では、初夏の阿蘇のあまりにも深い緑の雄大な景色に感動したのを覚えています。今回の冬の阿蘇の山々は野焼きによって、山焼き後の若草山のような焼けた箇所が何か所もあり、夏とは全く違って趣でした。阿蘇の草原は野焼きによってダニや人畜に有害な虫を駆除するとともに、牛馬の餌の草をそだているそうです。

阿蘇から熊本市内へ向かう車の中から、2016年の熊本地震で崩落し犠牲者も出た大きな橋の現場を通りました。現在は崩落した橋の約100メートル下ったところに新しい橋が出来ていますが、崩落した橋の一部は崖に残されていました。敢えて残しているそうです。

最終日は、熊本市内のホテルから熊本YMCA本館までの移動を、路面電車に乗るところを、散歩がてら少し早く出て、徒歩にて熊本城経由で向かいました。10年前も熊本城を訪れましたが、地震による崩壊で多くの櫓がない状態で、以前見た熊本城の広大で勇ましい城郭とは少し違っていました。

2016年に発生した熊本地震による被害は、まだまだ各所に爪痕を残していると実感しました。今回私が見たのはハード面ですが、災害支援は長く寄り添うことが大切であることを痛感し、能登半島地震支援も一過性の支援で終わらないことが大切だと思いました。



阿蘇の崩壊した橋



崩壊した熊本城の櫓



熊本YMCA新本館

★血圧について★

熊巳 由佳

今年に入り、夫が「会社でフラフラしたので帰ってきた。」という日があり、心配していたところ、健康診断で血圧が高いことが判明し、早速血圧計を家に置きました。なんと平均上が135、下が90台からなかなか下がりません。運動をして治すと頑張っていますが。。（私は標準値内でホッとしました）高血圧の定義は、病院測定値では、上は140以上、下は90以上、家庭測定値では、上は135以上、下は85以上とのことです。立派に高血圧に入ってしまっています。なぜ下の血圧が高くなるのか、調べてみました。

- 1, 末梢血管（動脈の末端部分・足腕の血管）が硬くなっている。
- 2, 原因は①肥満 ②運動不足 ③アルコール過剰摂取 ④喫煙・・・おそらく①と②かと。

血圧が高いままだと、血管が傷つき、動脈の弾力性が無くなる→血管の内壁が狭くなる→動脈硬化で血管の老化へ→脳卒中・虚血性心疾患・腎硬化症・心肥大からの心不全・・・怖い結果が待っています（汗）

一番の原因は塩分だそうです。塩分を取り過ぎると、体内の水分が増えて、圧力が増してしまう。塩分を薄めるために、身体の中の多くの水分が使われるということのようです。そのため、血管内を流れる血液の量が増え、細かい血管に高い圧力がかかるので血圧が上がってしまう。日本高血圧学会の基準値は、塩1日6g未満とのことですがなかなか難しい数値です。対策としては、血圧を下げる食べ物を食べる①カリウムの多い食べ物（野菜・果物・海藻・いも・豆）②マグネシ

ウム・カルシウム（アーモンド・牛乳）③コーヒー・緑茶・ココア・豆乳・牛乳・食酢など。減塩には①麺類の汁を全部飲まない。②味付けは薄め ③味噌汁は具たくさんで ④調味料は控えめ 低ナトリウム ⑤外食、加工食品を控える。

そして何より運動が良いそうです。通勤前に歩いたり、階段の上り下りをしたり、掃除、車の洗車など、家の仕事でも身体を動かしてもらいたいと思います。また、カリウムが多いリンゴが良いそうです。今年は運動とリンゴで血圧を下げるための取り組みを頑張りたいと思います！！



村上 一志

奈良YMCAでは、3月17日(日)に卒業リーダー感謝礼拝を実施致します。これまで、YMCAの活動を支えてくれた、学生リーダー達の門出を祝う場です。ワイズメンズクラブの皆様には、できるだけご出席いただき、学生リーダー達に、門出の言葉を送ってあげて欲しいと思っています。よろしくお願い致します。

現在、奈良YMCAでは2024年度の準備をすすめています。一人でも多くの子ども達が、YMCAのプログラムに参加する事によって、自己の成長を感じ、人とのつながりを実感してくれればと願います。また、今年1年も奈良ワイズメンズクラブの皆様には、YMCAの活動を支えていただいた事に感謝致します。今後もYMCAの活動をご支援いただきますようよろしくお願い致します。

奈良YMCA



2024年度
プログラムガイド

未就園児クラス 幼児スポーツ ジュニアスポーツ アウトドアアクティビティ
音楽院 アートアカデミー アフタースクール
スイミングスクール フィットネスプログラム



2024年度クラスの募集について

キッズプログラム
2024年3月9日(土) 11:00より
電話予約受付スタート!
青少年センター ☎ 0742-44-2207
【受付時間 10:00～18:00 休館日 4/29(日)】

スイミングスクールプログラム
2024年3月9日(土) 10:00より
電話予約受付スタート!
スイミングスクール ☎ 0742-47-8822
【受付時間 10:00～18:00 (月～土曜) 18:00～22:00 (日曜) 不定休】

みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人 奈良YMCA <https://www.naraymca.or.jp/>
【青少年センター】Tel.0742-44-2207
【芸術文化センター】Tel.0742-44-2291
【スイミングスクール】Tel.0742-47-8822



2024年度総合パンフレット

2月例会報告

山口ルミ

2024年2月10日(土) 18:30～あきしの保育園にて2月の例会が行なわれました。2月はTOF例会のため、おにぎりとお茶の簡単な食事の後、講師の山下憲昭様に「子どもの育ちの危機・身近な地域の役割」というテーマで、卓話をして頂きました。現代社会の抱える家族の問題点やその背景にある社会的環境や要因について、また生活の自己責任論から社会的養育、共生の社会へ向かうことの大切さを教えて頂きました。

3月3日「命と愛 子どもは未来の宝もの」の公開講演会でも田尻由貴子先生のご講演に先立ちお話しを頂きます。どうぞよろしくお願い致します。YMCAから、能登半島地震支援についてのお話とピンクシャツデー・卒Y式などの連絡がありました。今月は、フードドライブが実施され、皆様が持ち寄って下さいました食品を市本メン様にお渡しいたしました。



例会風景



卓話をされる山下講師



中井会長からお礼



フードドライブ

2月役員会報告

書記 高井 亮吉

<協議事項>

- ①西日本区への献金の再検討→地域奉仕補助もあり、100%献金に戻すこととなった。
- ②公開講演会(3月3日)の取り組みについて。
メンバー集合11時、誘導は奈良バスターミナルの前で2人対応。28日最終確認。
- ③過去の卓話者「おかえり」様の講演会チラシを3/3公開講演会の受付に置くことを承諾。

<確認事項>

- ①3月例会
日時：3月3日(日) 17時～18時 司会：なし
場所：アンヌマリーカフェ
- ②4月例会
日時：4月13日(土) 18:30～20:30
場所：あきしの保育園
卓話者：曾爾村農林業公社 高松和弘様

<報告事項>

- ①YMCAよりピンクシャツデー、能登半島地震支援募金について
- ②阪和部評議会の報告：次期中井理事への支援金決定。
- ③その他：西日本区大会への参加について、詳細未定。
- ④ホームページ問い合わせへの迷惑メールについて、セキュリティ対策として、6600円を支出することを承諾。

<イベント日程>

- ・02月28日(水) ピンクシャツデー&公開講演会の準備 @YMCA 14時～
- ・03月09日(土) 次期会長主査研修会@大阪コロナホテル
- ・03月17日(日) リーダー卒Y式@YMCA 15:00～18:00



3月Happy Birthday



29日 濱田 勉



3月行事予定

- 2日 (土) 和歌山紀の川クラブ例会
- 3日 (日) 奈良クラブ例会
- 5日 (火) 大阪サウスクラブ例会
- 6日 (水) 大阪長野クラブ例会
- 21日 (木) 和歌山クラブ例会
- 21日 (木) 大阪河内クラブ例会
- 25日 (月) 奈良クラブ役員会
- 28日 (木) 大阪泉北クラブ例会

