



2014-2015
26-4-304

会 長 東 康彦
副会長 三原静江・三谷 喬
書 記 川橋好栄
会 計 山田祥子

2015年 10月号

<http://gamohno.web.fc2.com/>



2015～2016年度主題

国際会長 (IP) Wichian Boonmapajorn (タイ) "Mission with Faith"
「信念のあるミッション(使命・目標)」
アジア会長 (AP) Edward K.W.Ong (シンガポール) "Through Love, Serve"
「愛を持って奉仕をしよう」
西日本区理事 (RD) 遠藤 通寛 (大阪泉北) 「あなたならできる! きっとできる」
"You can do it! Yes, you can!"
びわこ部部長 坂井 繁 (近江八幡) 「びわ湖の畔にワイズライフを生かそう!」

今月の聖句

「主はわたしの牧者であって、わたしには 乏しいことがない。」
詩篇 23:1



滋賀蒲生野クラブ第26代会長 東 康彦「例会を楽しく、クラブライフを有意義に!」



『10月は、BF/EFの強調月間です』

西日本区
国際・交流事業主任
中井 信一 (奈良)

滋賀蒲生野クラブの皆様、国際・交流事業主任の中井です。10月は、『BF/EFの強調月間です』。国際的なクラブライフを体験出来る貴重な機会です。BF代表の申請も開始しています。詳細は、事業通信第2号、西日本区の資料庫をご参照賜れば幸いです。

ご存知の様に前期より、国際と交流事業が合体され2期目に入っています。今期小生の表題は、『交流はワイズの醍醐味、ファン드는ユースの育成』としています。2点、皆様にお伝えしたい事がございます。先ず一点目は、DBC/IBCの件です。DBCですが、アジア大会にご参加の方はご存知ですが、8月2日に“東日本区の札幌クラブと京都パレスクラブとの締結式が華々しく執り行われました。又、8月6日平和記念式典が行われました、当日に、“広島クラブとロシア/エカテリングクラブ-1”のIBC締結式が行われ、遠藤理事、メネット主任、飯沼会計とご一緒に立ち会いました。広島へは4名で日帰り弾丸ツアーで参りましたが、しっかり美味しい広島焼きも頂きました。早速、遠藤理事の夢が二つ叶っています。2点目はファンズの件です。小生を含め、ファンズがどれ位集まっているのか、皆様よりお預かりを致しました大切なファンズ資金がどの様に使われているのかも判り難い状況です。何人かのワイズから直接電話も頂戴し、ご要望等もお聞きしました。今後、事業通信等を通じて、皆様と情



**10月例会
金沢クラブと合同例会**

2015年 10月 18日(日)
金沢 湯湧温泉やました

14:30～15:00 受付

15:30 金沢クラブと合同例会

開会点鐘
ワイズソング
会長あいさつ
YMCAソング

16:30 閉会点鐘

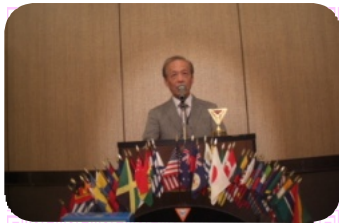
例会レポート
合志 禎子



報共有に努めます。不明な点が有れば遠慮なく、小生に連絡下さい。びわこ部会にて皆様とお会い出来るのを楽しみにしています。

一緒にワイズの醍醐味、交流を楽しみましょう!!

例 会 出 席				B F ポイント		スマイル	
在 籍 者	13名	ビ ジ タ ー	0名	9 月	0	9月 スマイル	6,000
内 広 義 会 員	1名	ゲ ス ト	2名	累 計	0	累 計	12,000
出 席 者	11名	メ ネット	0名	10月のテーマ BF・EF			
メ ー キ ャ ッ プ	1名	コ メ ッ ト	0名				
出 席 率	100.0%	前月出席率訂正	0%				



9月第一例会

2015年9月8日

秋はやはり音楽から



9月8日東会長の「台風18号が近づいているが避けられ...。水稻の豊作を願い祝う祭」等のお話・挨拶の後、肉、魚、デザートにコーヒーと何れもボリュームもあり、美味しくて満足するコース料理を味わいました。

いよいよホットライン・平尾卓志、美季さんご夫妻による「ギターとコカリナを楽しむ」が始まりました。よし笛やコカリナ等の楽器説明をしてくださって、「赤とんぼ・ゆうやけこやけ・上を向いて歩こう・涙そうそう・ふるさと」等の多数曲を、バックに柔らかいセンスいい壁紙に歌詞を映して、透明感ある美しい音色で演奏してくださいました。また演奏の合間にお

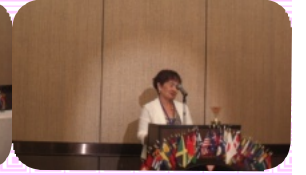
話を入れてくださって、素敵でした。メンバーに親しみのある曲ばかりで、自然にメロディーに乗って小さな歌声が流れました。

毎回、献金して復興を願い歌っている東北大震災支援ソング「花は咲く」とハッピーバースディの管井ワイズと井之上ワイズにも、生演奏の下で歌い祝うことができました。

管井ワイズのエピローグは「素晴らしい音楽の夕べ。秋を心豊かに、やさしく心を和ませていただき、ありがたい充分満ち足りた夕べだったと思います。」

三原静江副会長の閉会点鐘で終了しました。

【Text: Yoshie Kawahashi】



私の健康法 新シリーズ!



三谷 喬

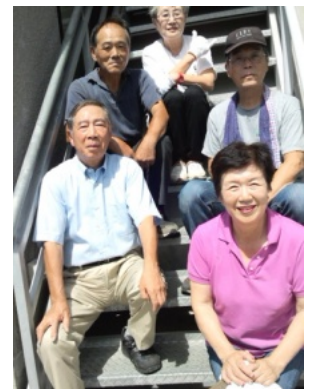
今回の3つのテーマはどれを取っても胸を張って書けるものがないため、何れにも共通するものとして、年初の抱負で掲げたウォーキングと畑仕事を取り上げたいと思います。ウォーキングは1週間に35kmを目標として野洲川近辺を歩くことと、郵便局や近くでの買い物は歩いて行くことを実践していますが、この夏の暑さには勝てず、このところちょっと抑え気味です。その代わりにカロリー消費のため、涼しい内に庭の手入れを心掛けています。

畑仕事は、月2回のペースで標高約1060mの所にある畑に行き、直近では7月末にじゃがいもの収穫を終え、トウモロコシ(約90本)の追肥と土寄せをしてきたところです。畑仕事で大変なのは雑草対策と鹿やいのししの食害対策等自然との闘いで、草刈りは畑仕事の3分の2を占めていて、必要なところしか刈らないのに、作業後は腰、腕、指に痛みを感じる事が多々あります。畑の耕作には耕運機が大いに役立っ

ていますが、そろそろ草刈機もと・・・思案中です。鹿の食害については、2年前に大打撃を受けてから対策として高さ1.5mの防風ネットを張ったのが効いているのか今迄のところ被害を受けておらずホットしています。あとはトウモロコシの適期にタイミングよく収穫出来るかが課題です。自然との闘いはまだまだ続きますが、以上が私の健康法であると共にこだわり、癒しであると思っています。



お引越しをしました。



9/5 クラブの荷物を田中事務所から三原YSの倉庫に移動しました。田中YS、今までありがとうございました。

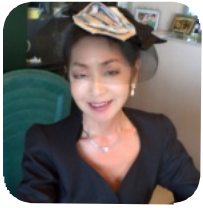
蒲生野クラブ東日本大震災義援金

2015年9月末日現在 送料@390

前月までの献金	当月献金額	今期献金額	西日本区へ送金額	差引現在金額
18,066	2,857	8,368	0	20,923

ワイズの

292



芦屋クラブ
柏原 佳子

「自らに由りて」

“茜さす 紫野行き しめ野行き 野守は見ずや君が袖ふる” 蒲生野といえは額田女王の詠んだ和歌が浮かびます。その地にある蒲生野クラブが創められた「ワイズの輪」への招待が、ワイズの輪23回目に綴られた故柏原の原稿を添えて届けられました。優しい心遣いが絆となって長く受け継がれてきたのでしょう。292回目を数えるという。秋風は私をメラン

今回は、西中国部部长 渡邊悦司ワイズに、アプローチ、ナイスオン



コリーな思い出へと誘います。ごく最近「自らに由れば、人生は最後まで自分のものに出来る」と題する、心に残る文章に出会いました。フリジャーナリスト音田昌子氏はある著書「103歳になってわかったこと 人生は一人でも面白い」を紹介されています。

“人という字は二人の人が支え合っていると思っていましたが「自分という存在はどこまでも天地に一人」で「常用字解」で見つけた古代の甲骨文学においては「人」は一人で立っている姿を横から見た形であるといひます。

そこまで強くはない私は一人で生きていく自信はないが自らに由って自分らしく生きていきたい。

“私はその言葉に惹かれたのです。人に支えられ時には寄り添って人生を自分らしく生きられれば、素晴らしいと思います。著者はなお語ります。“歳を基準に物事を考えたことがない、この歳になったからこれをしてはいけない、この歳だからこれをしてはいけない、自分の生き方を年齢で判断するほど愚かな価値観はない”と。

人という字の最初のひと筆は、たっぷりと過去の経験や思い出を含ませ、今を大切にしたいものを。支える二筆目は、時には人に手を差し伸べる姿の人として描ければ、人生は優しく豊かなものになるだろうと思うのです。

私の健康法

新シリーズ!

田中 紘

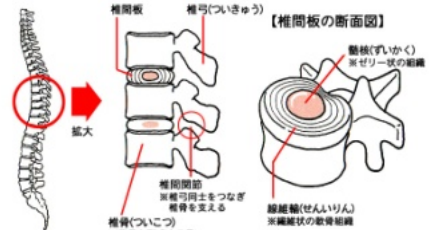
若いサラリーマン当時の昼休み。仲間が集まって体重分のバーベルが挙げられるかと話していたので調子に乗って参加、バーベルを挙げてに挑戦した。当時の体重は60kg。何の予備運動もせずこういうことをしてはいけない例のとおり、挙げたトタンに脊髄がブキッと鳴った。

診断の結果は「椎間板ヘルニア」、おまけに「脊柱間狭窄症」を併症。それ以来整形外科通い。ところが、彼らがやるのは専用治療台で腰と脇に取り付けたベルトを引っ張るだけ。これを「牽引治療」と称して毎日。ところが、こちらは現役。毎日車で往復30分。医者で待つこと平均10分余。治療10分。結局1時間近くの時間が無駄になる。

こんな簡単な装置で「椎間板ヘルニア」が治るのなら自分で作ってやれとばかりに、電動のアクチュエータを手に入れて作ってしまった。これはベッドに乗って手元のスイッチを押せば鉄棒の逆上がりのように足が上に、身体は逆さまに。。。ということは頭と上半身の全重量(負



【脊椎(脊柱)】



「椎間板」の構造

荷)が脊髄で引っ張ることになり、医者にある装置とまったく同じ効果が得られるというもの(逆立ちの効果もある)。

スイッチを操作するだけで調子がいい。これなら時間を問わず、雨が降っても自分で好きな時間に続けられる。昔「ぶら下がり健康機」が人気が出手売れたが続けられずブームは終わった。が、自作の牽引装置は簡単に続けられる。

昔、人間は直立2足歩行を始め、手を使うことを覚え、頭を発達させた。しかし、問題があった。普通の四つ足動物なら脊髄は水平で縦軸方向の負荷がかからないが、人間は2足直立歩行を始めてから縦軸方向の負荷を受け続けるようになった。その結果が脊椎が圧迫されて「椎間板ヘルニア」になり、「脊柱管狭窄症」になった。。。ボクはその後も時々自作の「牽引装置」を使っている。が、自分が椎間板狭窄症になったことさえ忘れるほど調子がいい。自作の「牽引装置」バンザーイ!

ク ラ ブ 名	第一例会	第二例会
近 江 八 幡 ク ラ ブ	17日	
彦 根 ク ラ ブ	14日	
彦根シャトークラブ	10日	22日
長 浜 ク ラ ブ	1日	15日
草 津 ク ラ ブ	20日	
滋賀蒲生野クラブ	18日	⑥ 6日

HAPPY ANNIVERSARY

18日 西川 みち子

26日 東 康彦

HAPPY BIRTHDAY

該当者ありません



The Y's Men's Club of Shiga Gamohno

滋賀蒲生野ワイズメンズクラブ

1990 Chartered

【9月役員会報】2015年9月1日

19:30~21:30 田中事務所

出席者：山田、三原茂、三原静、三谷、東、西川、大黒、田中、管井、合志、川橋、井之上 (12人)

【例会関係】

- 9月第1例会の件 9月8日(火) HNO 19:00~21:00
ギターとコカリナを楽しむ
ホットライン 平尾卓志・美季さんご夫妻
- 10月第1例会の件 10月18・19日 金沢15:30~16:30
金沢クラブと合同例会
- 11月第1例会の件 11月10日(火) HNO 19:00~21:00
文化講演会 合志博之氏
- 12月第1例会の件 12月8日(火) HNO 19:00~21:00
クリスマス例会

【滋賀蒲生野クラブ関係】

- ・Yサ・ユース事業主査・委員長...チャリティラン、'16.6.12.予定
- ・地域奉仕・環境委、きぬがさ福祉会...9.13(日) 9:00~田中ワイズ参加予定
きぬがさ祭、10月25日(日)たこ天を担当、賛助金20,000円支出承認、10月2日実行委員会
- ・国際・交流委、金沢クラブと交流事業...10/18(日) 19(月)バス。翌日の行動。帰着17:30~18:00
- ・クラブファンド委、じゃがいも、玉葱、さつまいも等...値段は、びわこ部報の記載に合わせる。
- ・その他、活動(第2例会)...11月24日(火) 10:30~クリスマスリースづくり

【YMCA関係】

- ・風の谷キャンプは多くの参加者があった。
三原ワイズが玉葱を大量に寄贈...感謝。

【びわこ部関係】

- ・10/10(土)びわこ部会に参加...個人負担金を会計へ。(第2例会扱い)

【西日本区(含む国際)関係】

- ・リレーフォーライフ(10/24・土-10/25・日)

次回役員会：10月6日(火)19:30~21:30 八幡公民館



常総市水害被害

復興支援募金のお願い

9月10日の台風18合により茨城県・栃木県・宮城県の各地で甚大な水害被害が発生しました。現地へY.M.C.A.スタッフを派遣し視察を行った結果、茨城Y.M.C.A.の関係団体である水海道教会、二葉子ども園を拠点とした地域への支援活動を行うこととなりました。募金はY.M.C.A.受付にてお預かりいたします。ご協力よろしくお願いたします。

常総市水害被害復興支援募金

期間：10月30日(金)まで

音楽倶楽部発表会

毎年恒例の秋の音楽発表会を行います。日頃の練習の成果を発表する場となっております。様々な楽器演奏があります。皆さんお誘いの上、ぜひお越しください。

日時：10月25日(日) 13:00~

場所：安土文芸セミナーヨ



冬期プログラム参加者募集

つい最近夏が終わった気持ちになりますが、次は冬期プログラム参加者募集の時期がやってきます。10月中旬には皆さまへご案内いたします。お子様、お孫様のご参加を検討いただいている場合は、ぜひ仮会員登録をしていただきWeb申込みを行ってください。ワイズメンのご家族は会員受付にて対応いたします。お問い合わせください。

会員Web：10月26日(月)10:00~

一般Web：10月28日(水)10:00~

会員 電話：11月2日(月)10:00~

一般 電話：11月4日(水)10:00~

予定

*10月11日(日) Y.M.C.A.記念日

10~12 リーダー登山研修

17日(土) 八坂農園さつまいも収穫

25日(日) 音楽倶楽部発表会

26日(月) 冬期プログラム受付開始

From Editor 9月はシルバーウィークで日本各地賑わった。どこに出かけるのも体力が要るもの。今期は、「私の健康法」シリーズに原稿を書いていただいている。長寿国日本、健康でいなくては長生きしているのが大変になってくる。ヘビースモーカーだった人も「健康」という言葉には背を向けていても「危ない」と言われれば降参して喫煙できたとか。健康でワイズライフを楽しもう!