



TO ACNOWLEDGE THE DUTY THAT ACCOMPANIES EVERY RIGHT

THE Y M C A MEN'S CLUB OF NARA

C/O NARA YMCA, 2 Saidaji Kunimi-cho, Nara Japan Tel. 0742-44-2207

CHARTERD SEPT. 14TH 1950

ホームページ: <http://www3.kcn.ne.jp/~kauchida/sub3.html>

国際標語: "Be Agents of Change." 『変革の担い手となろう』
 アジア標語: "New thinking, New action!" 『新たな思考で、新たな行動を』
 西日本区標語: "Serve as a bridge for the future."
 『未来に架ける橋』
 阪和部標語: 『皆は一人のために、一人は皆のために』

会長: 高橋辰夫
 副会長: 杉田友高
 " : 内田勝久
 書記: 三木陽子
 会計: 平井洋三
 直前会長: 辻野啓一
 次期会長: 林 佑幸
 ネット会長: 徳田かつみ

4月
2004年

ブリテン編集委員

辻野啓一
 浜田 勉
 内田勝久
 小澤孝行

クラブ標語: 地域に蒔こう、ワイズの種を!

4月例会

日時: 4月10日(土) 18:30~20:30
 場所: 奈良YMCA別館3F

司会: 杉田 友高

プログラム

- ①奈良ワイズソング
- ②開会点鐘
- ③ワイズソング
- ④聖書・祈祷
- ⑤ゲスト・ビジター紹介
- ⑥結婚・誕生祝い、
- ⑦プチわいわいフォーラム
- ⑧諸報告
- ⑨ニコニコアワー
- ⑩YMCAの歌
- ⑪閉会点鐘

受付・準備

ドライバー

[月間強調テーマ]

YMCA サービス・ASF

[今月のみ言葉]

日本聖公会奈良キリスト教会
 司祭 古賀 久幸

「知識は人を高ぶらせるが、愛はつくりあげる。自分は何か知っていると思う人がいたら、その人は、知らねばならぬことをまだ知らないのです。」

コリントの信徒への手紙1 8章1-2

現代は情報戦の時代。人より早くより多くの情報や知識を得ることで優劣を競います。しかし、ほんとうに知り、身につけなければならないことは意外とないがしろにされていませんか? それは愛です。考え方、生き方は簡潔なほうがいいのです。情報・知識はどれだけ得てもただ人間を高慢にするだけ。しかし、愛は神様から与えられた人生をその人独自のものに造ってくれるのです。シンプルに愛だけを人生の糧としよう。

2004年3月 クラブ統計

・在籍会員 24名
 ・例会出席 18名
 ・メイクアップ 1名
 ・メネット 7名

・コメント 0名
 ・ゲスト 19名
 ・ビジター 0名
 ・出席率 75%

BFポイント

3月: 切手 0pt
 現金 0pt
 累計: 切手 0pt
 現金 0pt

ニコニコ献金

3月: 17,607円
 累計: 1,030,093円

#例会 4月 10日(土) 18:30~20:30
 #役員会 4月 27日(火) 19:00~21:00
 #メネット会 奇数月第4金曜日 10:30~12:00

奈良YMCA #出席第一・親睦・協力奉仕#
 奈良YMCA
 奈良YMCA

会長通信

高橋 辰夫

桜の花もそろそろ咲き乱れる頃でしょうか？新しい年度が始まります。

空は蒼く、空気は柔らかく、黄色や白、ピンクの花々が地を明るい色に染めていく暖かくて活動しやすい季節です。（花粉症の方、ごめんなさい。）

年度の始めを正月の寒い時期ではなく、この暖かく気持ちが高揚する時期に新年度の始まりと最初に定めた事は非常に画期的だと思います。

春のニュースに交えて、日本の経済も回復の兆しが見え始めていると報道されていますが、景気の動向とワイズメンズクラブの会員活動は非常に密接な関係があります。『風が吹けば桶屋が儲かる』ではないですけれども、『景気が悪いとワイズ活動が困難』と言い替えれる状況ではないでしょうか？『風が吹けば埃が舞い、埃が目に入って眼を悪くして三味線を弾く仕事が増え、三味線を作るために猫の皮が使われ、それが原因で増えたねずみが桶をかじるから桶屋が儲かる』という、まさに羨ましい因果ですが、私達の環境の『景気が～』はあって欲しくない状況ですね・・・。誰しも、景気が悪いと仕事が厳しくなり、または経済的な余力も乏しくなり、より懸命に働かなければならなくなり、仕事のためにワイズの活動に参加も減り、参加しないことでワイズダムへの意欲も薄れてしまい、益々ワイズ離れに拍車がかかります。普段のワイズ活動への参加人数が減れば、皆出席の会員に負担がかかります。そして、その負担がメンバーを疲労させて、徐々に出席を困難にしてきて活動を先細りさせていきます。

この悪循環に陥らない為には、景気が悪くて仕事が忙しい時こそ、なんとか都合を調整してちょっとの時間でも活動に参加し、固定の会員に活動を集中させない事だと思います。その為にも、ワークシェアリング（協働）が必要不可欠な事だと思います。1本の電話やFAX、メールがワークシェアリング（協働）になり、活動を活発にする原動力になります。活動が活発になると自然と人が集まり、それが揺るがない会員活動（EMC）に結びつきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

4月からは、再びワイズメンズクラブの全体活動が目白押しです。

6月の西日本区大会や8月の国際大会は、ワイズダムを広い視野で見るための無二の機会です。ワイズメンズクラブに所属しているからには、必ず一度は参加して全国の、世界の同志と和を持ちクラブライフの醍醐味を味わっていただきたいと思います。費用はかかりますが、必ずそれ以上の価値は得られると思います。どうぞ、ク

ラブ会員の皆さん全員がいづれかに参加し、「ワイズダム燃料」を心に給油して来ていただきたいと思います。

4月例会のプチわいわいフォーラムをはじめとして、阪和部チャリティーコンペ、第6回ワイズメンズクラブテニス大会、EMCシンポジウム、平城宮跡クリーンキャラバン、奈良YMCAフェスティバル、3・3・SUN運動の追込みと、あとたった3ヶ月なのに6つ以上の活動がある、マラソンで言えば最後の心臓破りの坂と言ったところでしょうか？皆様の協働無しには完走できません。みんなと一緒に完走のGOALのテープを切りましょう！

メネット通信

パソコンへの挑戦

内田彩子

主人が7年程前、会社でほこりをかぶっているデスクトップパソコンを持って帰ってきたのが、PCとの出会いでした。

<挑戦1 年賀状の作成>

年賀状ソフト「筆まめ」を買ってきて、住所録の作成。初めてソフトをインストールするので、説明書を必死になってみていました。住所を打ち込んでる間に、キーボードやマウスの操作に慣れてきました。

<挑戦2 付属機器の増設>

事務処理用に購入したPCでしたので、音がでません。どうしても音を出したかったので、本を読んだり購入先に問い合わせたところ、「サウンドカード」がいることがわかり、試行錯誤の結果、取り付け成功。

そんな感じで「スカジーカード」「HDD」「CDR」「スキャナ」「メモリ」と増設していきました。

<挑戦3 バージョンアップ>

もともとwindows95がはいってたのですが、対応できにくくなってきたので、windows98→windows meとバージョンアップさせていきました。しばらく機嫌よく動いていたのですが、ある日突然応答なし。

2台目のデスクトップPCは、自分が欲しい機能だけ付けてもらって、windows2000を2年前に購入。

<挑戦4 ホームページの作成>

動く画像・音の出るメールやウェブサイトに興味を持ち色々素材集めをはじめました。ホームページ作成ソフト「ホームページビルダー」で奈良ワイズホームページを作成。

<挑戦5 オンラインゲーム>

現在オンラインゲームにはまっています。リアルタイムに、他人と力を合わせて相談しながらゲームを進めていきます。そこには、信頼関係・友情も芽生えていきます。バーチャルな世界ですので、年齢・性別・職業は関係ありません。素早いマウス・キーボード操作が必要

ですので、年齢的にちょっときつい時もあります。

<追記>

もちろん、仕事の手伝いも PC 大活躍です。

『奈良』ならではの

ココロとカラダの健康法

平井洋三

リタイアを機にハズミで住み始めた奈良の地。新しい生活環境は予想もしなかったいろんな人達やコトとの出会いを与えてくれる。

「ヨガ」と「万葉植物野外講座」もその一つで、奈良へ来なければめぐり合えなかった他に替え難いココロとカラダの健康法である。

<ヨガ>

長いサラリーマン生活でのイスに座りっぱなし、運動不足、ストレスなど心と体のバランスの偏った生活習慣からは開放されたが、腰痛と刺すような肩こりには退職後も悩まされ、ハリ・電気治療なども良いと聞けば方々訪ね歩く日が続いた。或る時今では最後の治療になったカイロプラクティックの先生が“騙されたと思ってヨガをやってみては？”との話。“まさかヨガで・・・”と半信半疑のまま、YMCAのお隣にある社会保険センターのシニア・ヨガ教室(週1回・2時間)に通い始めて今年で5年余。

トレーナーによれば、このヨガはインドのヨガと中国のツボ指圧を科学的根拠に基いて体系づけたものでスポーツの鍛錬と違って、年令や体力に合わせて自分の体の声を聞きながら、いろんなヨガポーズと指圧・呼吸法・瞑想法で自然治癒力を引き出す。これによって骨盤と背骨のゆがみを直し、自律神経を強くし、カラダとココロのバランスを整える行法で、これを毎日続けることによって効果が出てくるとのこと。

今では毎朝30分のヨガ体操と呼吸法をすませてから洗顔し、新聞・TVを見ながら手足のツボを指圧する習慣が身につき、あのきつかった腰痛・肩こりはすっかり消え失せてしまった。医師や薬のお世話にならながらも、一方で自然治癒力にもっと目を向ける努力が大切だと痛感している。

長続きのもう一つの魅力は健康美そのものの二人の女性トレーナー。チーフトレーナーは還暦を迎えたとは到底見えないスリムでしなやかなポーズで気を若返らせてくれる。サブトレーナーはNHK・FMや教育TVにも出演している吟詩の「高師範」で時折の“富士山”の吟唱にあわせた“太陽礼拝”のポーズは透き通った張りのある美声に乗せられ誠に心地よい。

<万葉植物野外講座>

「しみんだより」で公募していた万葉講座に何回目かの抽選で受講がなかった。高校以来 眼にすることもなかった万葉歌だが、大和朝廷をめぐる権力闘争や旅・恋・死を悼む歌などにまつわる解説を聞いているうちに、実際にその歌の詠まれた場所に立って 山の色・瀬音・風の声などを肌で感じてみたいという思いにかられる。

万葉集 4500 余首のうち、奈良を詠んだ歌は凡そ 900 首あるそうだが、中でも明日香の地に立つと豊かな自然の中に今も万葉の世界がそのまま残されているような錯覚にとらわれる。

田畑の間を縫うように飛鳥川が流れ、目を転じると青く霞んでたたなづく丘陵、遠くには稲淵山・香具山・多武峰・二上山など飛鳥万葉の舞台が見渡せる。この独特の景観は訪ねるごとに、飽きることなくココロを和ませてくれる。

或る時 新設なったばかりの“犬養万葉記念館”に立ち寄り「万葉植物野外講座」が四季折々に催されている事を知り、早速参加し始めた。

万葉学者・犬養孝氏のお弟子さんが講師で、手作りの資料を片手に明日香の万葉故地をのんびり散策しながら万葉歌に詠まれている樹木・草花を探し、見つけるとその場で植物と歌の解説を聞き、参加者全員で声を揃えて、犬養節マガイの自己流節で朗唱する。

不思議なものでその地に立って朗唱すると講座で聞いた時には平面的だった歌が立体になってカラダいっぱい伝わってくる。のどかな自然の景観と相俟って、まさに「奈良」ならではのココロとカラダの健康法である。

ココロがカチカチにならないように、カラダの声を聞きながら Y' S 活動も楽しみたいと思う。

[HAPPY BIRTHDAY]

徳田かつみ	5日
内田 彩子	9日
林 秀彦	30日

[WEDDING ANNIVERSARY]

該当なし

3月役員会

3月23日(火) 19:00~21:00 於：奈良YMCA
出席者：鍋島・岩本・平井・辻中・渡辺・黒田・高橋

懸案事項

◎第7回西日本区大会参加について提案

2004年6月12日(土)~13日(日) 加賀市文化会館・1次締め切り3月31日必着 ・登録はクラブで一括集約。 ・クラブ出店の申込みは無し

◎阪和部チャリティーコンペ(詳細別紙)

日時：2004年4月13日(火) 09:15~

場所：法隆寺カントリークラブ

費用：17,000円+賞品1献品でオール込み。 軽食パーティーのみ参加の方は2,000円

コンペの余剰金は、第6回ワイズメンズクラブテニス大会の運営資金の一部になります。

参加予定：(コンペ) 杉浦・岩本・浜田・林祐、(花見) 杉浦・林夏 ほか

◎第3回評議会(第4回主査会)

日時：2004年4月17日(土) 15:00~17:00

(主査会 13:00~14:30)

場所：大阪南YMCA 2階ライブラリー

参加予定：高橋・林祐・杉浦・岩本・浜田・内田 ほか

◎第6回ワイズメンズクラブ・テニス大会(詳細別紙)

日時：2004年5月3日(月・祝) 10:00~16:00

場所：シーサイドテニスガーデン舞洲

参加予定：高橋・平井・岩本 ほか

◎EMCシンポジウム

日時：2004年5月22日(土) 13:30~15:30

場所：大阪南YMCA 2階ライブラリー

テーマ：「阪和部の未来を語る」 参加予定：杉浦・岩本・浜田・林祐・平井・高橋・(鍋島) ほか

◎4月例会(プチわいわいフォーラム)について

(実行委員：YMCA サービス委員 杉田・福森・黒田・高橋・ほか有志若干名)

◎奈良YMCA フェスティバル

2004年05月30日(日) 於 奈良YMCA

委員長：平井

報告事項

◎メイクアップ出席 報告

・次期会長/主査研修会 3月20日(土)~ 3月21日(日) 林佑次期会長/杉田次期Yサ主査

◎わいわいキャンプ場、借地の設備(ログハウス・水場・記念樹など)撤去の件について

ログハウスは撤去して秋篠グラウンドに移動済み、水場は現在放置、記念樹は引取手を会員から募る

◎地域奉仕事業(1月1日付半年報 報告人員24名)

・CS年賀切手ファンド(61,050ポイント)

佐藤メネット(10,420ポイント)・佐々木(3,350ポイント)・平井(3,220ポイント)・岩本(2,830ポイント)・高橋(2,440ポイント)・杉浦(2,310ポイント)・他19名(各1,920ポイント)

・TOFファンド(48,000ポイント) 各2,000ポイント×24名

◎ファンド事業(10月1日付半年報 報告人員26名)

・BFファンド 各3,000ポイント×26名

◎YMCAリーダー卒業式(参加者)

3/14 スイミング(高橋・杉田・辻中)、3/17 西部研究生(高橋・辻野・辻中)、3/21 野外・体育(高橋・黒田)

奈良クラブ予定

例会

・4月例会日程 : 2004年04月10日(土) 18:30~20:30

会場：奈良YMCA別館 3階 司会：杉田メン

内容：プチわいわいフォーラム

日本YMCA同盟総主事就退任式

林 秀彦

3月27日(日)(財)日本YMCA同盟 総主事就退任式に出席して来ました。

退任される井口 延氏は、バブル経済直後の大変な時期に就任され、同盟百周年を一つの機会として捉え、「新しい時代のリーダーシップの養成」と「新しい時代のプログラム開発」に焦点を絞って、全国加盟YMCAに協力を呼びかけられ、計画された百周年記念事業は目標を達成し、大きな成果を上げられました。又、奈良YMCAにとっても、奈良YMCA総主事就退任の折りには、ご助言を頂きました。

就任された山田公平氏は、YMCAは今、岐路に立たされて居ることを感じている。それは、社会に求められているYMCAの変容であり、青少年問題等、変化する社会にYMCAが貢献できるプログラムを提供できるか、又公益法人として、どうあるべきかが問われている。と述べられ、これからの社会の流れを感じ取り、大胆にYMCAの変容を推し進めていく時である。と 思いを述べられていました。

私も感銘を受けました。私は、井口氏にはご苦労様でした。と又、山田氏には今後の活躍に期待をしております。と お祝いの詞を申し上げて参りました。