

C/O Osaka Higasi YMCA  
3-1-18 Mikuriya Minami  
Higasi-Osaka JAPAN  
577-0034  
<http://kawachi-ys.org>



# The Y's Men's Club Of OSAKA-KAWACHI

Chartered Sep.29 1975 "To Acknowledge The Duty That Accompanies Every Right"

2018年5月報

Vol. 51 1

5月1日発行

## 2017～2018年度【主 題】

- クラブ主題** 『選択と集中』 Selection and Concentration 畠平剛志 会長  
**阪和部主題** 「新しい友をつくろう！そして今ある友を大切に！」 鈴木璋三 部長  
Make New Friends, But Keep the Old One is Silver and the Others Gold  
**西日本区主題** 2022年に向けて「心身の健康づくりから、クラブの健康づくりへ」 大野 勉 理事  
"Healthy mind & healthy body make healthy club"  
**アジア地域主題** 「ワイズ運動を尊重しよう」"Respect Y's Movement" Tung Ming Hsiao 地域会長  
**スローガン** 「よりよい世界の為に、ワイズメン・ファミリーの絆を強めよう」  
"Solidify the Y's Men Family for Better World"  
**国際主題** 「ともに、光の中を歩こう」"Let us walk in the Light-together" Henry J. Grindheim  
**スローガン** 「国境なき友情」"Friendship across the borders"

【今月の聖句】 ヨハネによる福音書 13章 14節 (選・解説 岩坂正雄)  
「主であるわたしがあなたがたの足を洗ったのだから、あなたがたも互いに足を洗い合  
わなければならない。」  
——このことばこそ、リーダーたるべき者の基本精神です。

## 巻頭言

箕浦 史郎



京都大学総長 人類学者 山極寿一氏の「サル化する人間社会」という本を読みました。

山極寿一氏はライフワークであるゴリラ研究からゴリラ社会について、サル社会と比較して次のように書いています。  
『～ゴリラの社会は勝ち負けがない社会～』ゴリラは、群れのリーダーに対して群れのメンバーが食べているものを欲

しがるとその場で分けます。ゴリラの群れは食事を群れの全員で同時に取ります。サルはボスが先に食べ終わってからその後、その他の群れのメンバーが食べます。ゴリラのリーダーは子供がじゃれてきてもされるがままで子供達に力をふるって抑えることはない。サルはボスが上下関係を見せるため力に対抗し、自分の立場を誇示します。」  
『今、日本ではあえて家族を作らず個人の生活を

送る人も増えてきました。しかしここには見落とされているひとつの危険な事実があります。『人間が一人で生きることは、平等に生きることは結びつかない』という事実です。家族を失い、個人になってしまった途端、人間は上下関係をルールとする社会システムの中に組み込まれやすくなっていくのです。「私には家族がある」「私は家族を持っている」という意識こそが、人間の心の安定の根底になるものだと思います。

家族を亡くして集団原理だけでやっていくことは、優劣を重視したサル社会に移行することだと思っている。』と現代社会におけるコミュニティの在り方に一石を投じています。コミュニティが少なくなっていると言われている現社会の中、最小単位のコミュニティである家族の在り方を見直し、現代社会にあった家族の在り方をサポートしていく存在としてYMCAに連なる一人として「みつかる つながる よくなっていく」社会を目指し多くの人とともに進んでいこうと思います。

## 4 月例会報告

畠平剛志

4 月 19 日 (木) 18:30~20:30 サンホーム 6F

参加者 17 名 :

メン : 田中、宮本、丸尾、望月、丸尾、佐古、  
畠平、藤井、杉村

メネット : 丸尾、大藪、初田、望月、

マゴメット : 仲川

ビジター : 吉田 (サウス)、今井 (なかのしま)、  
小川 (宮本ヘルパー)

ゲスト : 石田

4 月例会は定刻通り宮本メンの司会ではじまりました。開会点鐘後のゲストビジター紹介では、サウス吉田メンより先日急逝された大阪サウスワイズメンズクラブ鷺谷糸津子現会長の葬儀にあたり、参列、弔電のお礼がありました。

さて今月の例会プログラムは3月のヨガ例会に引き続き、身体の使い方を考えようということで、遊武会を主宰される武術家の石田泰史氏に「日常生活を変える身体操作の工夫」と題して講話、実技を行っていただきました。

武術というのとつきにくいイメージがあるかと思いますが、例会ではタイトル通り「ちょっとした工夫」で日常生活が楽になる身体の動かし方をいくつか実演していただきました。実地では足首、膝、そして肩甲骨をゆるめる準備運動からはじまり、手の組み方腕の組み方を「普段通り」と「普段と逆」でやってみた時の身体のまとまりの違いから、「普段通りの組み方は自由度が高いので手先だけでなんとかしようとしてしまっているが、普段と違う組み方だと不自由なので、体全体を使わざるを得ない」ということから実際にちょっとしたことで身体使いが変わるということを実体験していただいたと思います。その後は、踵の「浮き」を使った身体遣い、椅子からの立ち方、そして膝を抜くことによつてのふらつきのない歩法、そして丸尾メンからの質問に答えての正座からの「前に体重を乗せず後ろへ



立ち上がる」立ち方などを実演いたしました。

石田先生いわく「武術の奥義という秘伝で口伝というものが多くありますが、それは言っただけでは誰でも出来てしまうからなんですよ。ちょっとした工夫で身体使いが分かるということが分かれば、それをヒントに身体使いを少し考えて変えてみていただければ確実に身体使いは変わってくると思います。」とのことで、「武術の奥義は誰にでもできてしまうから口伝」という



武術家にとって衝撃的なことをサラッとやってしまうところを皆様驚かれたのではないのでしょうか。遊武会では様々な講座があり、例えば身体操作に特化した「身体操作塾」を天王寺で月に1度程度行っており(次回5月20日)、近鉄あべの文化サロンでのカルチャースクールも始まるということです。ご興味ある方は畠平までお問い合わせください。

遊武会 [URL:http://www.eonet.ne.jp/~ubk/](http://www.eonet.ne.jp/~ubk/)

## 結局役に立ったのは古武術だけ

畠平剛志

私は大学生の頃に少林寺拳法、空手を始め、卒業してからもブラジリアン柔術、総合格闘技などを楽しみ、週に5回のジム通いもしておりました。10年ほど前に知人の紹介で石田先生主宰の遊武会に通い始めましたが、「正直ヌルいな」と思っていました。それでも石田先生の实演する古武術の動きが今まで習ってきた術理とあまりにも違う不思議にとらわれて通い続けておりました。ところがあるとき、いまだに原因不明なのですが激しい胸と脚の痛みとともに、膝から下が全く動かなくなりました。昨日まではスクワットで200キロ以上のウェイトを挙げていたのに、今日はもう車椅子から落ちた自分の足をフットレストに戻すことすら出来ないのです。

「こんなん、どないしたらえんや？」と痛みを堪えながら悩みましたが、動かないものは動きません。そんな時に、石田先生から教示されていた「身

体の重心を考えて、中心にまとめてから動かすと動きやすいですよ」「動かないならその他の部分の動きで補うように」などの教えを思い出してなんとかベッドから車椅子へ、車椅子からトイレへの移乗が出来るようになりました。

1週間の入院を経て痛みは引き、何とか身体は動くようになりましたが、1週間前とは全く異なります。病原因不明のまま退院をしましたが、とても仕事に復帰どころか、近所を散歩するのでもままなりません。ウォーキングで習うような「大きく手を動かして踵から着地してつま先で蹴り出す」という歩き方など、ふらついて危ないし、そもそもその筋力がありません。ここでも石田先生に習ったナンバ歩き「膝を抜いてわずかに落下する間は重力から開放されるのでその間に足を出す、その繰り返しです」で何とか安定して歩くことが出来ました。退院後しばらくは銭湯が開けば徒歩10分（その時は30分かかりました）の近所の銭湯まで歩いて体を温めるだけしか出来ませんでした。それでも、それだけでも出来たのは石田先生に習った古武術のおかげです。

その後は1年ほどで徐々に体力も戻り、以前と同様とは言わないまでもそれなりに動けるようになりました。（ここまでがワイズ入会数年前の話です。）ただ、前日までウエイトトレーニングをしていたのに当日はもう身体が動かない経験をする、（実際には大事なことだと分かっていますが）体を鍛えるのがとてつもなくアホらしくなり、それ以降はジムの再契約もしていません。

そして実は、石田先生の古武術教室にもあまり真面目にも通っていません（恩人なのに、我ながらどうやねんとは思いますが）。現在は月に1回かせいぜい2回、杖術の教室にだけ通っています。ただそこで習った身体の動きを日常動作に落とし込もうと日々、自分の体の動きを楽しむようになりました。電車に乗って揺られてみれば「おっ上半身に塊を作って耐えてみようかな」とか「あえて膝を抜いてみるか」とかやってみて揺れを楽しんだり、散歩も一本歯下駄で行ってみて不安定さを楽しんだり、歩法を全部ナンバにしてみたりとか、日常の身体を遣うことが、楽しみというかレジャーというか修行というか、その全部混ざったものようになっていきます。

石田先生に習う古武術は身体の体操でありながら頭の体操でもありますし、自分の身体の動きを感じ取るフィードバック練習でもあるように思います。だからこそ、自分の身体に何かあった時に、考えて、身体の現状を感じて、出来る範囲で動くことが出来た、出来るのだと思います。一夜にして足が動かなくなったあの時には格闘技の鍛錬も筋トレで鍛えた筋肉も何ら役に立たず、結局役に立ったのは古武術だけだったのです。多分、次に何かあった時も古武術の術理と考え方は私を助けてくれると思っています。ワイズ

メン皆様にも古武術的身体操作をオススメします！（大阪近辺ならば石田先生主宰の遊武会に通うのが一番手取り早いと思いますし、甲野善紀先生のDVD付きの著作やyoutubeなどでもその一端に触れることが出来ると思います。）



## 4月ニコニコ語録

\*例会時、出席者全員の一言メッセージ 記：杉村徹

**丸尾メン**：昼からインドアゴルフをしてきました。ゴルフは合気道とまさしく相通じるのか、力いっぱい振っても駄目です。精神的な面に関してもお話しいただきありがとうございます。

**なかのしま、今井メン**：今日はちょっと後輩のメンバーが無くなって沈んでいましたが、自分が元気でなければいけないと思いました。ありがとうございました。

**サウス、吉田メン**：先月は指が痛い痛い！！今日は歩き方ですね。我々が考えていることと逆で、発見がありました。本当にありがとうございました。

**宮本メン**：今日は悲しい出来事の話をもっと最初にした会でした。私は彼女とリーダー仲間でした。しかし今日は、先生のお話をお聞きしている間に、少しずつ気持ちがほぐれたような気がします。

**畠平メン**：先生は何を聞いても考えて教えてくださいます。奇抜なこと（拳銃の撃ち方は！）以外は教えてくださいます。

**石田先生**：楽しんでされていてよかったと思います。楽しかったと思っていただけることが大切です。肩ひじ張らずにと、いつもお伝えしています。私も楽しかったです。

**田中メン**：来期会長なんです。ちょっと締めるけど緩めることも大切だと分かりました。来期の会長主題は、、、緩める！？

**初田メネット**：先月も、今月の武術も「元気にならなくちゃ！」という気持ちになって良かったです。

**大藪メネット**：貴重なお話しありがとうございました。足が弱ってきたので、歩かなくちゃ！と思っていたところです。ありがとうございました。

**佐古メン**：家内をつれてきました。ありがとうございました。

**望月メン**：今までの日本の武術の考えを変えました。日本の武道というのは精神力と筋肉の使い方が肝要と分かりました。ありがとうございました。

**藤井メン**：マゴメットが「今から運動すんのににな



んで帰るの？」と言って帰りました(笑)。  
また機会があればお願いします。

**丸尾メネット**：股関節手術をしました。リハビリでいろいろ教えていただいたのですが、それとは違う今日のお話し、立ち方、ありがとうございました。手すりがなくても、さっと立ち上がれるかなと思います(笑)。ランチョンマット、誕生日祝い、盛りだくさんでありがとうございました。

**望月メネット**：先月はヨガ、今日は武術と元気が出たように思います。ありがとうございました。

担当 丸尾メネット・望月メネット

## 4月役員会報告

記録：宮本桂子

日時：4月26日

出席者：畠平 田中 望月 宮本

- ① らくらく車椅子登山：畠平  
107名の参加があった

### 議題：

- ① 5月例会(担当B班：★中野、佐古、宮本、望月、中西)

食事用意：宮本

受付会計：藤井

司会：宮本

開会点鐘：畠平

ワイズソング：一同

ゲスト、ビジター紹介：司会

会長の時間：畠平

聖句朗読：中野メネット

食前感謝：佐古

卓話(メンバーズスピーチ)：中野、箕浦

誕生結婚：会長

にこにこ：メネット 当日指名

YMCAの歌：一同

閉会点鐘：田中

- ② 6月号ブリテン(印刷日6/7)

巻頭言：畠平

例会報告：中野

役員会報告：宮本

サンホームニュース：杉村

YMCAニュース：切通

その他：

締め切り5月24日

- ③ 6月例会について

担当A,B班。評価・納会、部長公式訪問。

事業担当から報告・・・各事業担当から報告をお願いします

ブリテン 望月強 Yサ・ユース 中野義彦

地域奉仕・環境 田中惟介 EMC 横田憲子

国際・交流 丸尾欽造 広報・情報 畠平剛志  
メネット会 望月治子

## らくらく車椅子登山

報告 畠平剛志

平成30年4月22日(日)

第30回らくらく車椅子登山

参加者総勢107名

ワイズ阪和部：人見(泉北)

ワイズメン参加者：メン望月、宮本、佐古、藤井

メネット：望月、宮本、佐古

コメント：仲川：マゴメット：仲川



GW前の日曜日の恒例らくらく車椅子登山は晴天の中実施されました。この日の最高気温は25度を超え夏日を記録し、季節外れの暑さを感じる一日でしたが、車椅子参加の方の中には「いつもエアコンの効いたところにおるから、熱いのもええね、たまには汗かきたいねん」とおっしゃっておられる方もおられました。

素晴らしい景色とパークレンジャーの方々のアトラクションを楽しみながらの登山後、美味しいキッチンオリタのお弁当を頂き、皿回しのアトラクションとオカリナ演奏の後、無事に下山しました。

参加された皆様、お疲れ様でした！



## 車椅子登山に参加して

らくらく車椅子登山に参加するのは今回で2度目ですが、改めて思うのは、YMCAやワイズメンズクラブの会員以外の、いわゆる「地域社会」の皆様の参加者数の多さです。

大人から若者・子どもまで、幅広い年齢層の参加者がグループを構成し、協力して高齢者の付き添いや車椅子介助を行ないながら、共に登山を楽

します。また、全体の運営サポートとして、複数の社会人ボランティアグループから多くの参加者がおられます。

今回驚いたのは、大学生や大阪 YMCA ユースリーダーの他に、高校生ボランティアが約 30 名も参加されており、それぞれの学校において、YMCA のプログラムへボランティア参加をするという事が高く評価されている様子が窺えました。

スタートしてからは、登山道の所々に設けられた車椅子休憩スペースや展望台で休憩し、新緑や眼下に広がる大阪平野の景色を楽しむだけでなく、アトラクションやクイズコーナーも用意されており、グループ内での会話も弾みます。

折り返し地点のふれあい広場では、全員でお弁当をいただいた後に、オカリナ演奏に合わせて一緒に歌を唄いました。その際印象的だったのは、車椅子の高齢者の両脇に若者が膝をついて寄り添い、一緒に歌詞カードを見ながら唄う姿でした。そのような光景があちこちのグループで見受けられ、私はこのプログラムの真髄を見た思いでした。

下山の際もグループごとの楽しい会話は尽きない様子で、全員が笑顔でのゴールとなりました。22 回の長きに渡り、らくらく車椅子登山を継続される中で、付き添いや車椅子介助をされる側の高齢者の方々に喜ばれるだけでなく、ボランティア参加する側の地域社会の人々にとっても、大変意義深いプログラムだと思います。今回は多くの若者の心が育まれている様子も目の当たりにし、私の心も豊かに満たされ帰路につきました。このような素晴らしいひとときを経験させていただいた大阪河内クラブの皆様、心より感謝致します。(左：人見主任 右：畠平会長)



次期西日本区 Y サ・ユース事業主任  
人見晃弘 (泉北クラブ)

## 阪和部メネット交流会

望月治子

4月10日 大阪大川水上クルーズと昼食会が開催されました。

大阪城港よりアクアライナーに乗り周回コースを巡りました。船内は各々バラバラに座り他



クラブのメネットと楽しくお話しが弾み交流を深めました。公園内の錦城亭で昼食となり西日本区メネット主任・書記・会計も出席され、ご挨拶いただきました。総勢39名で河内クラブからは9名が参加致しました。飯沼メネット主査さんと泉北クラブのみな様お世話になりました。有り難うございました。

## YMCA ニュース

杉村徹

Y ボランティア「支えあおう会」 始動！  
特養の入居者さんとデイの利用者さんを対象に、喫茶コーナーでお茶会を催しました！これは、喫茶ボランティアの森石さんよりかねてからの熱いラブコールを受け、ようやく実現したプログラムです。入居者のご家族も飛び入りで参加され、「お正月にいつも母がお茶をたててくれていて、まさかここで一緒にお茶を飲むことができるなんて、思ってもみませんでした！」と、とても喜んでおられました。

また、このお茶会は、YMCA サンホームのボランティアグループである「支えあおう会」の第1回目のプログラムとして行いました。「支えあおう会」は現在30名ほどで、誰でもご登録いただけます。当日は11名の方に、誘導や配膳をしていただきました。いつもは歌体操など別の活動でサンホームに来られている方にとって、ゆっくりと利用者さんと関わる事ができる時間になりました。「手助け」と思っていたけど、終わってみると自分が“もらっていた”という感想もあり、まさに“支えあう”を体感していただくことができました。





**HAPPY BIRTH DAY** 5月  
14日 青野 剛暁 君  
**WEDDING ANNIVERSARY**  
1日 中野義彦・湧子 夫妻

## 東YMCAリーダー会

切通菜摘

4月16日  
YMCAサンホームにて  
先輩リーダーOBより  
卓話を聞きました。

次回リーダー会  
5月22日(月) 19:15~  
@サンホーム



## 5月 例会プログラム

### LT 強調月間

5月17日 木曜日

司会	宮本桂子
開会点鐘	畠平会長
ワイズソング	一同
ゲスト、ビジター紹介	司会
会長の時間	畠平剛志
聖句朗読	中野メネット
食前感謝	佐古至弘
諸報告・インフォメーション	
事業報告	各事業委員長
卓話	中野義彦 箕浦史郎
結婚・誕生祝い	畠平会長
にこにこ	メネット
YMCAの歌	一同
閉会点鐘	田中惟之

場所 YMCAサンホーム6F

### 編集後記

長文の原稿が集まりました為 写真が少なめです。文字の大きさは 10.5 ㇻで同じですが、行間が微妙に変化して読みづらいか。ご容赦を願います。 望月強

## LT 西日本区強調月間 5月

リーダーシップ無くしてリーダーに非ず！ クラブ、部、区、あらゆる機会に学びの場が存在します。その機会を学びと捉えるか否かがリーダーの資質の違いです。全てを有意義に捉えリーダーシップを身につけて下さい。

船木順司ワイズリーダーシップ開発委員長 (京都トップス)

会員数 (連絡主事を含む)	12 名	ゲスト・ヴィジター出席数	4 名	にこにこ献金
広義会員・功労会員数	2 名	メネット・コメント出席数	4 名	前月迄 97,886 円
特別メネット	3 名	功労会員・広義会員出席数	1 名	4月にこにこ献金
4月例会出席者数 (会員)	8 名	4月例会出席者総数	17 名	11,590 円
メイクアップ	1 名	4月役員会出席者数	4 名	今期累計
4月の出席率	75.00%	4月例会充足率	141.67%	109,476 円

### 第43期クラブ役員

会長:畠平 剛志 副会長:田中惟介 書記:横田憲子・ 会計:望月 強・藤井敬子  
メネット会長:望月治子 直前会長:宮本桂子 連絡主事:杉村 徹  
例会場・役員会場 :サンホーム 東大阪市御厨南3-1-18 TEL 06-6787-3733  
大阪河内クラブホームページアドレス <http://kawachi-ys.org/>