



The Y's Men's Club of Kyoto  
**ZERO**  
since 2010

**11**  
2018  
November

11月10日発行  
第9巻 第5号 通巻96日号

**Bulletin**



CHARTERED 2010

◆今月の聖句 新約聖書 コリントの信徒への手紙二 5章18節

これらはすべて神から出ることであって、神は、キリストを通してわたしたちを御自身と和解させ、また、和解のために奉仕する任務をわたしたちにお授けになりました。

主  
題

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| クラブ会長 《佐古田正美(京都ZERO)》     | ： 「クラブ愛をみんなで育てよう」   |
| 国際会長 《Moon Sang-Bong(韓国)》 | ： The We Can Change 「私たちは変えられる」   |
| アジアエリア会長 《田中博之(日本)》       | ： Action! 「前へ進もう」   |
| 西日本区理事 《遠藤通寛(大阪泉北)》       | ： Let`s Protect and Cultivate What Should Be Passed on to the future<br>「未来に残すべきものを守り育てる」 |
| 京都部部长 《川上孝司(京都 Tube)》     | ： Will the Circle Be Unbroken 「永遠の絆」  |



書記として

山田維久仁

第9期もスタートし早くも半期の年末を迎えようとしています。

前期は他に所属していた商工会議所の理事の関係で、役にも付かずほぼ例会のみの出席でしたが、1年ぶりに委員会や役員会にも参加させて頂いて、楽しい日々を送っております。

今期はドライバー委員会とEMC委員会の担当三役をさせて頂いているのですが、友人2名と他にも2名、合計4名の新しいメンバーを迎える事が出来、さらに楽しい運営委員会になっています。やはりメンバーが増えていくとクラブも盛り上がって来ますね！！

先日もEMC100人例会を企画したのですが、80人クラスのゲストの方に参加頂けるかどうか直前まで、「ドキドキ！冷や冷や！ピリピリ！」（笑）

でも流石ZEROクラブ！120名の参加者で大盛況でした！！

一般のゲストを多く迎え、一人でも多く将来の仲間にとの例会でしたが、多くの他クラブのワイズメンにもご協力頂きました。

私がワイズメンズクラブが好きな理由の一つに、多くの他クラブや他地域のワイズメンとの交流が出来ることがあります。ご協力いただいた皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも素晴らしい仲間の輪をより一層広げていきたいです。

今期は書記という立場ですが、書記のお役目は正直半分も出来てなく皆様にお世話になりっぱなしです。

いつもいつも有難うございます！

ワイズメンズクラブの一員として今期も盛り上げていきたいと思いますので今後とも宜しく願い申し上げます！！





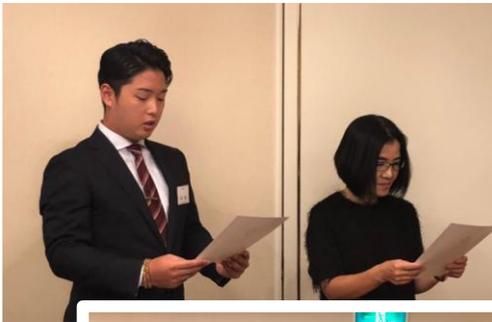
皆様、初めまして。この度、西村様のご紹介で入会いたしました辻野紀子です。旅行業界に32年在籍し「営業・添乗・企画・後方支援・経理総務・財務」等社内の全部署を経験し現在に至る

業界32年間で培った私の強みとして、しなやかに、したたかに、しぶとく、たくましく何でも興味を持ち食欲に挑戦出来る事です。

入会式では味わったことのない緊張感と正義感がとても心地よく、快く迎えて下さった皆様のお心が大変うれしく感動しました。「奉仕」という言葉に抵抗はなく、何か少しでも善行として自分の時間をほんの小さな事にでもお手伝いが出来ればと思います。例会や各活動を通し皆様のご指導ご鞭撻を頂戴出来ますようお願いいたします。

辻野紀子

入会式を終えて



平成5年 9月14日 鹿児島生まれ 熊本出身

15歳からプロの和太鼓奏者になる為に関西へ出てきて18歳から様々な日本の伝統文化を学ぶために京都へ越してきました。

気が付けば10年もの月日を関西で過ごさせて頂き現在は 合同会社 和樂 の代表を務めています。海外からお越しのお客様や、国内外のイベント企画・出演などの仕事をさせて頂いております。

まだまだ経験も浅い未熟者で、変わった業種ではございますが、京都 ZERO ワイズメンズクラブの皆様にご指導頂きながら、次世代の架け橋になれるよう努めていければと思っています。

何卒宜しくお願い致します。

田畑真人



10月25日木曜日、10月第2例会としてEMC百人例会を開催、無事終了することが出来た。

準備段階では100名の参加が厳しいのではとの声もあったが、メンバーの協力のおかげで他クラブからの参加者48名ゲスト45名メネット6名メンバー22名合計121名という大勢の参加となった。感謝である。

「万病撃退一腸が免疫の鍵だった」と題して二名の講師をお迎えしての講演は、日ごろの健康管理に有意義なものとなり皆様に喜んでいただける内容であったのではと自負している。何気なく口にしていく食事に少しの気配りをする事、あるいは日常生活の送り方でほんの少し体幹に気を配って体を鍛えることで、諸々の疾患から逃れられるという事に気づかされる時間となった。



\* 講演内容を簡単にまとめると：

腸内には大量の菌が生息、そのうち7割が日和見菌で、これが厄介。残り3割の善玉菌と悪玉菌のバランスに引っ張られて善玉にも悪玉にもなるため、ちょっとした善玉悪玉のバランスによって大きく腸内環境が変わってしまう。

腸内環境が善玉優位になると、腸内に乳酸・酢酸・短鎖脂肪酸・エクオール・ビタミンB群等の生産物質が生成され腸内発酵が促され、美肌・健康すべてにプラスに。

逆に悪玉菌優位になると、ご存じヒスタミン・アンモニア・発がん性物質等の物質が生まれ、腸内腐敗が起こってしまう諸々の病気の引き金になるという事。

この腸内環境がどちらに傾いている

のかの目安となるのが便。黄色くて太いバナナのような悪臭の無い便が出ていれば善玉優位。黒っぽくてカチカチで細い、あるいはコロコロや、逆に水状便で、悪臭のある便なら悪玉優位と考えられる。

このような善玉優位の腸内環境を作り出す食生活については、「おかあさんやすめははきとく」は避け、心がけて「まごわやさしい」の食材を取ること。しかし現代人の食生活を考えると避けるべき食事がメインになりがち。そこで善玉が生み出す腸内生産物質を直接取ることで腸内環境を善玉優位に導き、その後のケアで良い体調管理をすることが望ましい。講師の一人である田中康弘氏の勤務されているアースフレッド社は20年間の研究の成果としてこの腸内善玉生産物質を生成、発売されているという事で興味のある方は是非接種を考えてみられては。

もう一人の講師阿邊山貴雄氏のお話は、腸と自律神経とのかかわりについて。現代人に多く見られる自律神経失調等などのバランスの崩れも腸内環境からくるとのこと。胃は交感神経、腸は副交感神経を司るという事で、胃腸の機能低下は自律神経のバランスを崩す要因となる。ゆえに体幹を鍛えることが、胃腸の機能を増進し健康体を作るための根幹となる。体幹を鍛えることは現代のスポーツ界では常識で、今回は簡単にできる体幹のための運動を指導していただいた。また、レグモアなる装置の紹介もあり、これを着席の仕事中などに装着していると自然と骨盤矯正、集中力アップにつながるということで、講演中に参加者に体験してもらった。阿邊山氏の解説と実体験から希望者多数で、急遽、販売者の御好意で販売となった。

参加者の方々からの質疑応答もあり、食事が慌ただしいものとなったことは申し訳なく思っているが、皆様に楽しんでいただき無事終了することができた。参加いただいたゲストの中から、お一人でもワイズに興味を持っていただき、入会者が出来れば喜ばしい事である。ゲストをお誘いくださったメンバーの方々、フォローをよろしく願いいたします！

10月14日の日曜日の早朝から、小職、竹園、井上、西村、加藤滋の各ワイズで日向大神宮（ひむかいだいじんぐう）の清掃ワークを行ってきました。

ここで日向大神宮について少し講釈をタレておきますと、蹴上のインクラインの上にそびえる九条山の中腹に位置し、古くから「京のお伊勢さん」として親しまれており、その建立時期は、なんと西暦650年代といわれています。太古の昔には、九条山の山頂から遠く伊勢神宮が見えたとかで、山頂付近には今でも「伊勢神宮遥拝所」（いせじんぐうようはいじょ）が設けられています。つまり伊勢神宮の霊パワーを、ここを中継して京都御所の歴代天皇に届け続けてきたという訳です。境内には伊勢神宮と同様、小さいながらも内宮と外宮があり、内宮にはあの「天照大神」（あまてらすおおみかみ）が祀られています。

日向大神宮の一年における最重要の神事が、10月16日（外宮）17日（内宮）に行われる神嘗祭（かんなめさい）で、この両日、五穀豊穰（ごこくほうじょう）を感謝するさまざまな行事がしめやかに執り行われます。（ハロウウィンの日本版？）

今回のワークは昨年同様、この時期に合わせた境内の掃き清めがメインで、例によって時間的人的制約から、ZEROクラブメンバーは境内に上がる階段部分を中心に落ち葉や雑草の処理を中心にワークを行いました。小職はその日の午後から奥村ワイズの里、天引近くの廃校小学校グラウンドでのライブ出演があったため、ワークを終えてこそこそと引き上げようとしていたところ、美人宮司さまから、「もし時間が許せば、内宮の中の落ち葉清掃もお願いできませんか？」とのお達しw 我々のような下々の輩が内宮の中に入れることなどはめったにないことなので、二つ返事で快諾して再び清掃開始。竹園、加藤滋ワイズの獅子奮迅の働きのお陰もあって、短時間ですっかり綺麗になりました。天照大神さまもさぞお喜びになったことと思いますw w

追伸：さっそくご利益がありました！

実は我が家の天照大御神さまが数日前から、なんらかの理由でお怒りになって「お隠れ」されていたのですが、ワーク後になんとかごきげんを直して岩戸から出てきて下さいましたw w w

佐古田正美



## トピックス

日本刺繍に携わって。

奥村 悟

1968年に（株）飯田刺繍に就職し日本刺繍に携わり50年、修行当時は今のように週休2日などとんでもなく月に2日休みがあるくらいでずっと仕事をしてきた気がします。

技術を習得出来るまで早くて3年、思ったように繡い方、配色が出来るようになるまで約10年、日々研鑽を重ねてきました。

日本刺繍は単純な仕事と思われがちですが、基本的な繡い方が8種類ほどあり、そのいろいろな繡い方を複合すると数十種類の表現が出来る刺繍（変わり繡）が出来ます。配色や何種類かの刺繍の組み合わせで其々の職人により表現が変わります。満足できる仕事が出来るとは年に何度か、完璧と思えることは一度もありません、ただ完璧なものが出来ればもう刺繍をする気にならないと思います。

今は日本刺繍をする20、30代はほとんど無く、60代以上の職人が大半です、このままでは後継者がいなくなると危惧しています。私自身、病で刺繍が出来なくなり一度離れましたが、刺繍職人育成をと気を取り直し障害者を中心に教室を開き教えています。先行きは長いですが出来る限り頑張ります。

## 強調月間

### Public Relations・Wellness

ワイズメンズクラブの活動を広報して、社会的認知度を高めましょう。

加藤信一広報・情報委員長（京都トップス）

#### 1. オータムフェスタ

毎年行われる秋のイベントです。自然あふれる環境の中、秋の一日を楽しみましょう。秋の魅力と味覚が満載です。ぜひご参加ください。

日時： 11月18日（日） 11:00～15:00

場所： 京都YMCAリトリートセンター

参加費： （大人（中学生以上））2,000円／（小学生）1,000円／（幼児）無料

※京都駅、JR宇治駅、京阪宇治駅より無料送迎バスあり。

（要事前申込（11月10日（土）締切））

お申込み・お問合せ： 京都YMCAリトリートセンター事務局

（TEL）075-255-4709（当日のみ：0774-24-3838）

（E-mail）retreat@kyotoymca.org

#### 2. YMCA・YWCA 合同祈祷週集会 日野原重明さんからのファイナルギフト ～ユースエンパワメントに向けて～

今年の合同祈祷週集会のテーマは「ユースエンパワメント」です。今回、日野原重明さんが遺したメッセージを、医師として、人として継いでおられる川越厚さん（医療法人社団パリアン理事長）をお招きして伺います。ぜひ、この機会に日野原先生の「ファイナルメッセージ」に耳を傾けてみませんか。

日時： 11月16日（金）19:00～21:00

場所： 京都YWCA（京都市上京区室町通出水上ル近衛町44）

参加費： 500円（茶菓付）※学生は無料です。

申込締切： 11月9日（金）

お問合せ・お申込み： 京都YMCAまたは京都YWCAまで、電話、メールまたはFAXにてお申し込みください。

京都YMCA （TEL）075-231-4388／（E-mail）kyoto@ymcajapan.org

京都YWCA （TEL）075-431-0351／（E-mail）office@kyoto.ywca.or.jp

#### 3. スキーキャンプ・ウインタープログラム 募

（会員・会友）Web受付 10月22日（月）～

（会員・会友）Web受付 10月26日（金）～

（会員・一般）電話受付 11月1日（木）～

お申込み・お問合せ： 京都YMCA ウェルネスセンター（TEL）075-255-4709

詳しくは予約専用サイト e-YMCA をご覧ください。

<https://e-ymca.appspot.com/kyoto/index>



### HAPPY BIRTHDAY

11月 2日 堂脇 武

11月 7日 井上晴雄

11月 16日 五十嵐新太



### HAPPY ANNIVERSARY

11月 11日 坂口祐司&彩菜

10月例会出席		
	第1例会	第2例会
メンバー	20/26名	22/26名
メネット	0名	6名
コメット	0名	0名
ゲスト	2名	93名
月間出席者	月間出席率	
26/26名	100%	

TOF・CS・FF	
TOF	0pt
C S	0 pt
F F	0 pt

ニコニコ	
10月	34,000円
累計	101,000円

ファンド	
10月	8,000円
累計	115,250円

#### 11月事業予定

- 1日 役員会(京都YMCA三条本館)
- 4日 第1例会「振替例会・びわこ部部会」  
(クサツエストピアホテル)
- 11日 第2例会「振替例会・ワイズデーコンサート」  
(京都北文化会館)
- 18日 Yサ事業リトセンオータムフェスタ  
(リトリートセンター)

#### 12月事業予定

- 6日 役員会(京都YMCA三条本館)
- 3日 第1例会「GS例会」  
(ホテル日航プリンセス京都)
- 11日 第2例会「クリスマス例会」  
(ホテル日航プリンセス京都)

#### 編集後記

奥村 悟

いつもブリテン編集で今月は新たな紙面にチャレンジしようという思いで取り組みますが、変わり映えしない編集になり反省しきり!!  
充実紙面を目指して頑張ります。

#### IBC、DBC締結クラブ

IBC・・・Kaimuki Y Service Club (Hawaii)  
DBC・・・阿蘇ワイズメンズクラブ(熊本)