



AFFILIATED WITH THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF Y's MEN'S CLUBS
TO ACKNOWLEDGE THE DUTY THAT ACCOMPANI EVER RIGHT

The Y's Men's Club of Kyoto Tops

Chartered
10th July 1994

11月号

第27巻
第5号
通巻315号

清水寿和会長主題：

<心即太陽>

国際主題 VALUES, EXTENSION and LEADERSHIP 価値観、エクステンション、リーダーシップ
アジア太平洋主題 Make A Difference 変化をもたらそう
西日本区主題 "Let's do it now!"
"2022に向け誇りを持って All is well."
京都部主題「人生は一度きり」～出会い殻すべては始まる～

加藤信一Y's選

会長：清水寿和
副会長：今西宏樹
船木順司
書記：廣田隆治
本田正人
会計：倉卓也
寺内陽子



人にしてもらいたいと思うことを、人にもしなさい

ルカによる福音書 6章の27節

躍動するトップスクラブ

TOPSのバナーにはこまが三個配されています。TOPSのTOPとは独楽(こま)と言う意味もあります。こまは軸を中心に回転し自由に動き回る。回転しなければ、倒れてしまうものです。トップスクラブは止まる事なく躍動し続けると言う意味でもあります。



委員長をやってみて

ドライバー事業委員長 余田敏明

清水会長期ドライバー委員長をさせて頂いてますが、深く考えず軽い気持ちで受けてたので思ってたよりしんどいですね(笑)本当に歴代の役員さんには頭が下がる思いです。

役員会など参加してトップスワイズメンズクラブがどのように運営されているのか、体感しています。体感することで視点が変わり、みんなへの感謝の気持ちがより芽生えてきました。

色んな人たちに助けられてるなといつも思います。そりゃあ失敗もしますし、抜けがあったりします。それをカバーしてもらったり、指摘してもらったりして成長していく感じですね。連絡事項や依頼も増えますし、そこでメンバーとの接点が増えて距離感が縮んだりしていると感じています。考えてみれば例会に各委員会、ボランティア活動や同好会や経営塾、他クラブとの交流など色々あります。まだまだ参加できていないものもたくさんありますね。ワイズはやればやるほど味がでると誰かは忘れましたが、言っていました。確かにそのとおりだなと思う今日この頃です。

11月強調月間

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。

例会出席		BFポイント	スマイル	ファンド	献血	
10月報告	メンバー数 (広義会員3名含む)	54名				
	特別メネット	1名	現金 0円	10月 0円	10月現金 100,590円	10月 1,200cc
	出席メンバー	54名	切手 0円			
	メネット・コメント	0名				
	ゲスト	4名				
	メーキャップ	0名				
	出席率	100%	累計 0円	累計 0円	収益累計 100,590円	累計 3,200cc

スケジュール 11・12月

11月 1日(日) 国際協力募金
11日(水) 和食マナー例会
15日(水) リトセンオータムフェスタ
23日(月) 第3回ゴルフ同好会
25日(水) 役員会
28・29日 次期西日本区役員研修会

12月 12日(土) クリスマスファミリー例会
23日(水) 役員会

Yサアワー例会

日時: 2020年9月9日
場所: ウェスティン都ホテル京都とZOOM

山下大輔Y's



10月の例会はYサアワー例会で、YMCAから藤尾さんを招いて講演をしていただきました。あらためてYMCAの活動について、素晴らしい活動をしているなと思いました。そしてそれに少しでも関わることは、地域の課題、社会課題の解決に関わることになるのだと感じました。Yサアワー例会はYMCAを考えるととても良い機会になるので、毎年してほしいですね。また10月例会もズーム併用で行われたのですが、段々と慣れてきて、環境もよくなり、ズーム参加者も違和感なく参加できてるのではないのでしょうか。そして沼津クラブさんから3名の参加者があり、少しですが良い交流ができたのではないかと思います。まだまだコロナ禍での例会になりますが、参加者も少しずつ増えてきているので三役として万全の状態で開催していきます！！



瀬戸山陰部部会

日時: 2020年10月3日
場所: 岡山教会

新山兼司Y's

コロナ禍ではありますが、今期最初の部会を瀬戸山陰部が開催されました。岡山教会会場では、ソーシャルディスタンスを保つためにも入場人数を制限され、多くの皆様にはZoomを利用しての参加をお願いされました。

トップスクラブからの現地参加は、私と牧野Y's、当日飛び入り参加のメンバーゲスト木村さんの3名です。また、Zoom参加として清水会長、船木副会長、今西副会長、河合Y's、河原Y's等の方々が参加されました。

部会の内容は瀬戸山陰部各クラブ紹介及び活動報告、メインスピーチは「コロナとわたしたち」の3名の方のトークでした。コロナ対応を考えられた素晴らしい部会でした。ウイズコロナの時代に合った部会をされた印象が強く残っています。

午前中に部会が終了し、岡山クラブの竹内Y'sと我々現地参加のメンバーで岡山駅のお寿司屋さんで昼食を取りました。話しが、盛り上がり夕方5時過ぎまで、何と5時間になりました。

これぞウイズの醍醐味、とても有意義な時間となり、明日からの仕事とウイズ活動の励みとなった一日でした。





第3回ゴルフ同好会

日時: 2020年10月7日
場所: 篠山ゴルフ倶楽部

河原祥博Y's

コロナ渦の中、感染防止対策をし合同ゴルフコンペが京都フロンティアクラブとで親睦コンペが開催されました。日頃の行いが良いのか悪いのかわかりませんが最高のお天気に恵まれ誰もがスコアの悪さを天気のおかげに出来ないくらいの晴天でした。

本当は同じパーティーで親睦、終わって親睦、二次会で親睦となるのがいつもですが各賞品を全員にお渡して次回はもっと親睦しましょう！と誓い コロナ渦なのでプレー終了後に早々に解散！でもとりあえず二次会は感染防止策をいたしました。やはり面と向かってのメンバーとの出会いは楽しいですね！

早くコロナが収束し普段通りの生活スタイルに戻る事を切に思う今日この頃ごろです。



聖嬰会花壇 花寄贈

日時: 2020年10月27日
場所: 聖嬰会

河原正浩Y's

この花苗は、弊社が展示会用にいつも多い目に仕入れられます。使用しない花苗は地元の管理させて頂いている小学校へ寄贈していますが...

今年はコロナ禍の中で聖嬰会祭りが中止となり何か出来ないかなと思い浮かんだのが花苗でした。玄関周りが少し殺風景でしたので花苗でしたら(周りが華やかになり)子供達も興味を持って来て、皆なでワイワイ ガヤガヤしながら植付けできるしね！

担当の方に大変喜んで頂き(恐縮)早速植付けされたみたいで、清水会長写真撮りに行って頂き感謝です。

Let,s Do A Volunteer Activity Will That Make More People Happy



メンバー紹介



小林保彦Y's

私は京都の城陽の方で鉄筋工事を営んでおります。会社名は、株式会社 新栄鉄筋工業所といいます。

鉄筋工事といいますと、あまり知名度は低いのですが、分譲マンションとか駅の骨組みを組み立てる仕事です。わかりやすく言えば、人間の骨を組み立てると思っていたら分かりやすいと思います。この仕事の楽しいところは、やはり、完成した時の達成感や自分の立てた建物が、ずっと残ると言う優越感だと思えます。

ただ、どこの業界でも同じだと思いますが、日本人の若い方の人手不足と言う問題に直面しています。どうすれば、若い方がこの業界に来てもらえるか七転八倒しております。皆様、何か良い案があれば、ご指導のほどよろしくお願い致します。

あと、ワイズメンズクラブに入会した経緯ですが、私のモットーの中に、仕事をするときは徹底的に仕事をする。遊ぶ時は徹底的に遊ぶ。と言うメリハリのある人生を送りたいと言う考えがあります。

それが、今年の1月の例会で初めてゲスト参加させていただいた時に感じました。メンバーの皆様が1つの課題について真剣に討論をされている姿、懇親会での楽しい時間の過ごし方がとても共感できたのが入会のきっかけとなったと思います。

あとオリエンテーションでの牧野ワイズのあの言葉！ここは奉仕クラブです。奉仕すると言う事は、自分が成長しないと奉仕はできません。だから、このクラブで成長してください！この言葉が今でも心の中に残っています。ですから、私もメンバーの皆様と一緒に成長できることを心から望んでいます。

皆様、これからもどうぞよろしくお願い致します。

1. YMCA国際協力募金

未来を生きていく子どもたち。子どもが未来に夢や希望をもち、自分を大切にしてお過ごしができるように。そして、自分も他の人も大切に思う気持ちを育めるように。差別や争いのない社会で生きることができるように。一人ひとりの思いが支援につながります。

教育支援 — コロナ禍にあるアジアのYMCA 主な支援国・地域: 東ティモール、カンボジア、インドネシア

多文化共生・難民支援 — 国内外の難民支援 主な支援国・地域: パレスチナ、ギリシャ

<募金の方法>

1) 例会時等に担当主事までお渡しください。

2) 三条本館1階窓口

3) 口座振込 郵便振替 01050-7-19132 京都YMCA奉仕活動基金 通信欄に「国際協力募金」とお書きください。

2. スキーキャンプ・ウインター&スプリングプログラム募集(スキー、雪あそび、体操教室、スイミング、アフタースクール)

各種プログラムを用意しています。1月までのスキーキャンプは GoToトラベル 適用です。

ぜひお申し込みください。

お申込み: 予約専用サイトe-YMCA



お問合せ: ウェルネスセンター(TEL)075-255-4709

3. オータムフェスタ

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15日(日) 11:00~14:00

場所: 京都YMCAリトリートセンター

参加費等 詳細は案内をご覧ください。

お問合せ: リトリートセンター事務局 (TEL)075-255-4709(当日のみ:0774-24-3838)

4. チャリティーゴルフ — ロングランコンペ

収益はYMCAポジティブネット募金(子ども・ユース・地域支援)に活用されます。

協力会場: センチュリー・シガ・ゴルフクラブ ザ・カントリークラブ、日野ゴルフ倶楽部、

クラウンヒルズ京都ゴルフ倶楽部 以上11月1日(日)~30日(月)

ザ・サイプレスゴルフクラブ 11月30日(月)のみ

お申込み等、詳細は案内をご覧ください。

お問合せ: チャリティーゴルフ事務局 (TEL)075-231-4388



ヨガ・レッスンのご案内 (入門編) 40名限定!!

京都トップスクラブ ウエルネス事業

とき：2020年11月13日 (金)

1回目 19:00~19:45 45分間 (16:45集合) 20名限定

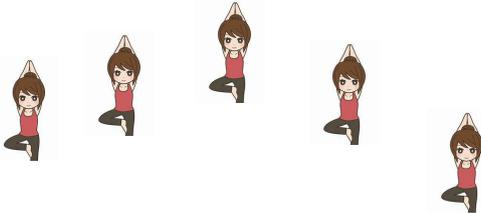
2回目 20:00~20:45 45分間 (19:45集合) 20名限定

ところ：京都三条YMCA マナホール (地下一階)
604-808 京都市中京区三条通柳馬場東入中之町2
Tel. 075-231-438 Fax. 075-251-0970

参加費：1名 1,000円・・・ご家族お誘い合わせの上ご参加ください。
(参加費は全額ファンド収益とさせていただきます)



- 当日の服装はジャージ等 柔軟な服装でお越してください。
- 当日はマスク着用でお越してください
(レッスン中は先生の指示に従って下さい)
- ヨガに必要なヨガマット等は準備いたしております。



ヨガのバランスポーズによって期待できる効果は？

- 1.全身の筋肉バランスを整えることができる
- 2.小脳を活性化する効果が期待できる
- 3.下半身の筋肉に柔軟性を与えられる
- 4.内蔵機能の向上
- 5.自律神経を整えられる

講師紹介：光ヨガスタジオ -Kho- Yoga Studio
(ヨガネム) 光-kho- 佐々木 陽子先生
佐々木陽子先生

- Tri Yoga Basic 指導者トレーニング 200時間修了
- Tri Yoga Level1 指導者トレーニング 200時間修了
- 日本ヨーガ瞑想協会 指導者トレーニング 200時間修了
- CHAIR YOGA 指導者トレーニング 修了
- タイ古式マッサージ入門



コロナ禍対策 京都YMCA マナホール入館時

- ・アルコールにて手指消毒
- ・非接触体温計にて検温

27.5度以上の熱のある方は申し訳ございませんがご参加頂けません

- ・会場では除菌王にて常時除菌対策を行います

参加者にお願ひ：当日微熱等感じた方はご参加を見合わせて頂けますようお願い致します

主催 京都トップスクラブ 地域奉仕・環境ウエルネス委員会
京都トップスクラブ ファンド委員会

お問い合わせ：地域奉仕委員長 藤澤 勝巳 090-316-60344

「TriYoga」とは

TrinityYoga(トゥリヨガ)とは、アーサナ、呼吸、ムドラを大切にしている三位一体のヨガ。Toriyogaの特徴の一つは”無駄のない最低限の動き”でフローを行います。

TriYoga創始者、Kali Ray(カリーレイ、カリジー)によって創られたトゥリヨガは世界10ヶ国52箇所に拠点をもつグローバルなヨガです。Kriyavati Siddhi(クンダリーニ系のハタヨガ)をベースにしており体内から沸き起こるリズム、背骨の波打つような動き、それぞれに無駄のないフローがダイナミックで安定したアーサナ、プラーナヤマ、ムドラを導き出すとされています。何時間でもフローしていける軽やかさと効率的なエネルギーの使い方が凝縮されたヨガです。

この瞑想的なトゥリヨガは別名「フローヨガの芸術と科学」とも呼ばれ、美しい動きと共に無理なくフィジカルへと体系的に働きかける側面を併せ持っています。

自分を肯定し全ての流れを整える。強くしなやかな心と身体への導く、世界一美しいフロー。



ヨガは、人間の心や身体に働きかけてストレスを解消する効果がある、『心のストレッチ』と言われています。

自分ではコントロールできない心の動きを、ヨガで意識的に行う深呼吸やポーズにより、ゆったりとリラックスした精神状態に戻すことができるのです。

心をほぐし、身体もほぐすヨガ、レッスン後の爽快感にはまること間違いなし。

皆様との出会いを心より楽しみにしております！



光ヨガスタジオ -Kho- Yoga Studio

HP:<http://www.kho-yoga.com/>

FB:<https://www.facebook.com/%E5%85%89%E3%83%A8%E3%82%AC%E3%82%B9%E3%82%BF%E3%82%B8%E3%82%AA-353691494988192/>

ブログ:<http://www.kho-yoga.com/blog>

〒604-8872

京都市京都市府京都市中京区壬生御所ノ内町27-15 レスポール四条大宮1F