

社団法人



# 長崎青年協会

## NAGASAKI YOUNG GENERATION ASSOCIATION



「留学生の集い」各国紹介 式見ハイツにて

### 長崎青年協会憲章

我々は、会員の団結と相互扶助の精神の基に、自己の建設と会員の親睦を図り、もって地域社会の発展に寄与することを目的とする。

### 今月の行事

- 5日 理事会
- 12・13日 サマーフェスタ長崎
- 19日 理事会
- 22日 定例会

ホテルニュー

長崎

PM 6時30分

講師 三井物産(株)

長崎支店

支店長

篠原靖幸氏

テーマ 「長崎の経済

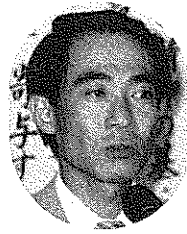
について」

NAGASAKI YOUNG GENERATION ASSOCIATION

MONTHLY STYLE 1988 AUGUST 8 NO. 110

# 七月例会

## 江村会長挨拶



日時 昭和63年7月21日  
場所 ホテルニュー長崎

の流れが、だいたい理解できたことと思います。

次に、七月十六日、十七日には、式見ハイツにおいて、国際交流委員会の担当で、留学生のつどいが行なわれました。

この事業では、十一ヶ国から、八十名の留学生が参加し、国際交流委員会の目的である、留学生同志の交流、また、留学生と私どもの交流と言うものは、十分に達成できたことと思います。

次に、担当委員会が、皆様からいただきました協賛金の最終的詰めと、また、この事業の報告書を、市の方々と一緒に作成し、協賛いただきました貴社に、送ると言うことで、あと一ヶ月あまり、最後の締切りまで、頑張ってもらいたいと思っております。

また、当面、二つの事業に取り組んでおります。

まず一つは、企画委員会の担当で、七月二十九日から三十一日までの「海のフェスティバル」です。

この中では、サンパチムができています。

「なんばやっても遊び組」と言うチーム名です。若手を中心に非常におもしろいアイデア「悟空でサンパ」というテーマで練習を盛んにやっています。この海のフェスティバルには、昨年も出たペーロンチームがまた出場します。前年度以上の成績を上げてもらいたいと思います。

そして八月十二日～十三日のサマーフェスタも事業委員会の担当で現在作業が進んでいます。この二つの事業を成功させるためにも、各部分で会員の皆様方に御協力いただきたいと思っております。

この二つの事業につきましては、個人的にOB40名の方々に手紙を出しまして「現役が頑張っておりますから、是非、見に来て下さい、応援して下さい、で

きましたら協賛して下さい」と御願い致しました。私達現役の心意気をOBの方々に見せてもらいたいと思っております。

### 新人紹介

#### ●吉田啓二君

S30年7月1日生  
勤務先 ヤマト洗管サービス  
田中町 5-18  
電話21-9644

現住所 深堀町1-11-64  
配属 企画委員会

#### ●高稲 裕君

S29年8月31日生  
勤務先 稲葉産業株式会社  
千歳町 6-17  
電話49-1331

現住所 花丘町 7-10  
配属 会員開発委員会



### よるこひ

★西村真一君・池田郁志君  
「留学生の集い」盛大の内に終わりました。国際交流委員会及び役員のみなさん、お疲れさまでした。

★劉 清才君・西村真一君  
「留学生の集い」のデイスーパーティーにて、若い女性とおもいつきりパーティー！

★金子寿英君・桑田敬悟君  
船越正治君  
式見ハイツでの一夜にて、すばらしい三部合唱？子守歌代りにみんなスヤスヤ戸（翌日ドットと疲れた様子）

そんな中で、一人でシコシコ……池田郁志君、変なビデオ見てる場合じゃないよ。

#### ★江村会長

ピッカピカの最新購入。マックIIグラランダ（トヨタのベンツと呼んで下さい）

#### ★岡村一憲君

KTNテレビにド・アップ出演、春田芳宏君のあぜくら市場での出来事。

### 講師講演 (要旨)

ニュー長崎フィットネスクラブ  
チーフアドバイザー

黒江 直樹氏

## 健康と運動について

日常生活において最大の関心事である健康というテーマについての御講演にあたり、長崎青年協会の先輩であられます、ニュー長崎クラブの浜崎昭氏に多大な御協力を頂きました事を厚く御礼申し上げます。



〈プロフィール〉

大村市生まれ。

六十一年大阪の体育大学を卒業後、ニュー長崎フィットネスクラブの、健康指導主任となり現在に至る。

皆さん、こんばんわ。

私は健康と運動という事について、勉強と指導を続けしておりますが、今日は皆様方の健康作りに、少しでもお役に立てればと思っております。お話をしたいと思います。

現在多くのスポーツクラブがありますが、若者向、中高年向、企業の福利厚生施設、の三つのタイプに分れ、ニュー長崎フィットネスクラブは、中高年向のタイプに属します。したがって全員の方々は、健康と運動という事に、非常に関心を持つておられます。

さて、最近、成人病という言葉をよく耳にしますがその中でも、高血圧性疾患、心臓病、糖尿病は、運動不足と非常に密接な関係があります。

それでは、今から、一五問の質問をしますので、運動不足をチェックして下さい。一、通勤や仕事によく車を利用している。

二、足が重くとぼとぼ歩く。  
三、歩くのがいや。

四、歩くとすぐに、休みたくなる。

五、休日は家において、ゴロゴロしている。

六、脇腹の脂肪が二センチ以上ついている。

七、荷物を持つと、腰がいたくなる。

八、猫背で立っている。

九、仕事で肩がこる。

十、階段を登ると息切れや動悸がする。

十一、エスカレーターに乗る瞬間に少し躊躇してしまふ。

十二、人ゴミを歩く時、うまくよけきれない。

十三、長い靴べらを使う。

十四、立つたりする時、つい「ヨイショ」と声がでる。

十五、休日後のレジャー疲れが残る。

右の質問の中に、十項目以上の該当がある方は、ほとんど病氣、すぐに医者へ行ったほうがよいでしょう。五項目以上の方は、かなりの運動不足です。一つでも該当するならば、なるべく、運動をしてみてください。



ではなぜ運動不足がいけないかという点、心筋の働きの弱まり、血液不足やコレステロールの蓄積により最終的には重い病気を誘発するからです。運動不足病というのは自覚症状が全くないのでなおさらです。

しかし運動はハードすぎてもマイナスで、個人によって適正な運動量というのがあります。それをニコニコペースと呼んでいて、これは友達とおしゃべりしながら走れる位のペースです。心臓を活性化させる。血圧がそれほど上らない。脂肪の

燃焼が効率よく行なわれる等の特徴があります。

ニコニコペースを知るには個々の心拍数を計ればよいわけですが、最大心拍数(二二〇一年令)の七〇パーセントが適正とされています。量としては、周一八〇分、一日にして三〇分位

毎日運動すればよいでしょう。ジョギング、水泳、エアロビクス等が効果があります。それと、腹筋、背筋とストレッチ運動を毎日やってみてください。運動をする注意及びポイントとして、●楽しく●準備・整理運動をわすれず●自分にあつたペースで●水分の補給●運動を生活の一部として●定期的に、を守つて、健康で楽しく、快適な生活を送つて下さい。どうもありがとうございました。

講演の中で全員が上着を脱いで実施した。ストレッチ体操は、気持が良かったり、体のチェックができたので、非常に好評でありました。

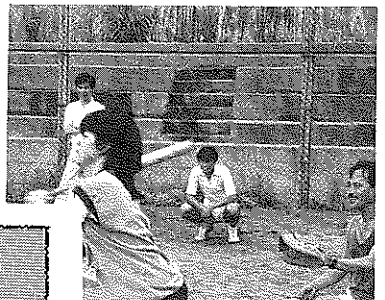


「出会い・語らい・友情」をテーマに式見ハイツにて去る7月16日(土)〜17日(日)、長崎在住の留学生と我々長崎青年協会会員が集いました。爆笑をさそう場面もあったワールドアワイやグラウンドでのスポーツ交流ではソフトボール、テニス等と一緒に汗を流し、又、ブライアン氏の講演と和やかな雰囲気でのスタートができ、懇親会においては、バーベキューパーティー、ファイヤーストーム、ライオンダンス、ミニコンサート、花火を行ない、さらにデイスコ大会と夜の明けるまで親睦を深め合った。

2日目は、各国共通の身



近な話題を中心に分科会を行い、それぞれ発表の場をもった。又、留学生からの意見、要望の交換会ということで市の国際課長、市民相談室室長を交えて行いました。



「出会い・語らい・友情」  
**留学生の集い開催**

**分科会報告**

7月17日、「留学生の集い」の中で留学生と会員メンバーが小グループに分かれ対話することで、より友情を深めようと、分科会が開かれました。テーマは、

- 一、各国の親子関係、躰。
- 二、各国の恋愛と結婚。
- 三、各国の公衆道徳や礼儀の日本との相違点。
- 四、各国のファッションやおしゃれについて。
- 五、各国の食べ物。
- 六、各国のおまつりや遊びで、各

テーマごとに、20人程度のグループに分かれ約1時間、意見交換がなされました。特に印象に残ったのは、結婚について、見合い結婚がまだまだ多いということ。各国、身近な話題ばかりでしたので、参加者全員が活発に意見発

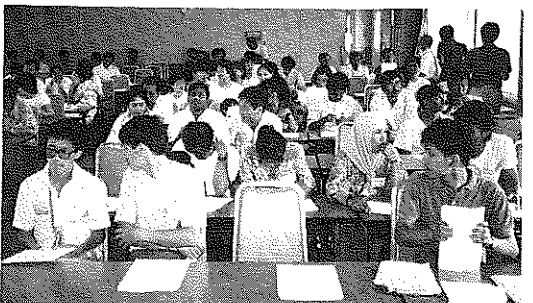
表され、大変有意義な時間だったと思えました。

**留学生による感想・意見**

当日の留学生の集いに対しては、日常勉強等で忙しい留学生にとって貴重な経験だったとして一様に喜びの意を表しておりましたが、その内容については、単なる親善だけでなく世界に山積する戦争・食糧・エイズ等の問題について話し合うべきでなかったかという意見が出されました。又、日本語が解らなかつた為にデイスカッションに入っていないかたとして、英語の同時通訳を望む意見、日本の学生の参加を望む意見、さらに奨学金制度の要望や市営の宿舎、住宅に入居したいという希望が多数出されました。

**小峰長崎市国際課課長 感想・答弁**

長崎の留学生が市営住宅に入居を希望する場合、一般市民と同様に抽選によって決まりますので中々希望



通りにはいかならないと思います。今後多くの留学生を受け入れるには、住宅の問題は絶対解決しなければいけない問題です。国は今後留学生を増やそうと言っていますが、その為には、我々も受け入れ方を研究しなければなりません。同時に国費で留学生を受け入れる体制がなくてはいけません。今後は留学生のアンケートを基にして、何が一番留学生の為に必要であるかを考えて実施していきたいと思えます。

江村実行委員会委員長  
感想・挨拶

今日留学生の意見を聞き改めて色々な問題がある事を感じました。青年協会としては、留学生から要望のあった奨学金、住宅等の問題については民間の企業や市民に支援を求めていきたいと思えます。今回の運営については難しい問題を避け、身近で親しみやすい問題を取り上げる事で親睦のムードを盛り上げようという意図がありました。今後はボランティアの通訳を置くと同時に青年協会以外の社会人の参加を増やし、又、日本の学生を参加させる等違った形になると思えます。今後も留学生の為に何かのお役にたきたいと思えます。

会員の皆様には、多くの参加をいただき、協賛金をはじめ、いろいろと御迷惑をおかけしたことをお詫び致します。

新人研修実施

昭和63年度新人研修は、去る6月25日の研修準備会から7月10日の研修実施日まで「準備・実行・反省」という協会のシステムを新入会員に体験運営させる初の試みで行なわれました。

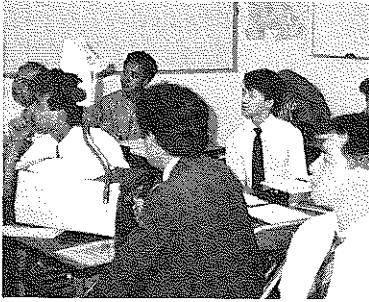
6月25日(土) 事務局

長崎青年協会諸規則説明、各委員会の役割説明、昨年度の事業経過の説明、スライド映写に続いて、7月10日の研修における新人各自の役割を分担しました。午前中に行なわれる文化財清掃のリーダーに新入会員代表リーダーを兼ねて田川俊幸君。午後のソフトボール大会のリーダーに松尾浩君。そして夜の懇親会のリーダーに池本成夫君が決定され、その他の新入会員も各部門に配属され必ずひとつの役割を行う様、分担がなされました。研修実施日までの2週間に各部門ごと委員会

を開き、連絡をとり合い、用具の手配、参加人数のチェック、弁当の手配等、日々誰かが準備の為に動き、さて研修実施日となりまして。

7月10日(日) 快晴

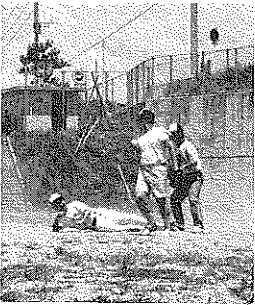
心配された天候とは裏腹に真夏を思わせる晴天のもと午前8時30分眼鏡橋前に新人15名、現会員16名が参加して文化財清掃から本日の研修が始まりました。「みんなで築こうきれいな長崎」の、たれ幕の下で、東新橋から袋橋の区間を新人も現



研修を締め括る懇親会。午後7時「シティーホール平安閣」に新人14名、現会員26名の日焼けした顔が揃いました。日中の疲れも1杯のビールで癒えて、用意された数々のゲームに全員が夢中で参加し楽しい夜は終りました……。

「今回、我々新入会員が運営した新人研修は、一人の怪我人も出さないうで大成功に終わりました。この成功は会員開発委員会をはじめ、長崎青年協会現会員及びOBの皆様の多大な努力と御協力無くしては有り得ませんでした。我々は、今回の体験を今後の協会の活動に大いに生かします。ありがとうございます。ありがとうございました。」

(新入会員代表リーダー  
田川俊幸)



予想通り珍プレー好プレー!?!の連続で夜の懇親会の「よろこび」のほとんどがソフトボール大会で生まれました。結果は優勝が新入会員A、準優勝にソフトボール同好会、3位が理事十会員開発委員会、そして新入会員Bの順でした。一瀉千里、いよいよ新人

### 海のフェスティバル

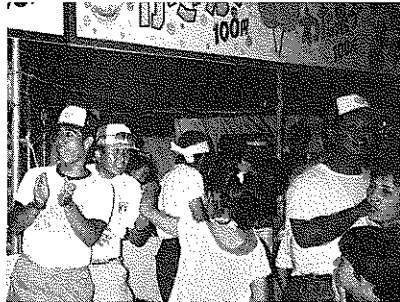
7月29～31日 晴天に恵まれ、松ヶ枝国際観光埠頭にて開催

の顔色がさえない。

2日目は、サンバのリズムに乗って、人も好調。

青年協会サンバチームもこの日のために、日夜練習を重ね、いざ本番。一生懸命踊りまくったが、惜しくも、審査員の目に留まらず入賞はできなかったが、会長の目には、「1番とはいかなかったが、2番目によかったんじゃないかな？」と写ったようだった。

出店も、売り切れが出るコーナーもあり、会長の顔



今年は、昨年メインだったおぼけ屋敷をやめ、ちゃんぼん市として、食べ物コーナー6店と遊びコーナー3店を出店。初日は、コンサートへの人出はあったものの、ちゃんぼん市への人の流れ込みが少なく、会長の顔色がさえない。

もややにつきり。最終日は、ペーロン、御神酒を口にし、気合いを入れ、三位入賞を目ざし、船に乗り込む。福田での練習をここで一気に爆発させようと、全員燃えたが、スタートで出遅れて、今年も残念ながら入賞はできなかったが、「来年こそは……。」と又、全員燃えていた。

念ながら入賞はできなかったが、「来年こそは……。」と又、全員燃えていた。人出もまあまあで、会長の顔にも赤味がさしてきたようにも感じた。3日間、船越委員長を中心に、全員でがんばった海のフェステ

### 麻雀同好会

イバルも無事終了した。又、OB諸兄には、お忙しい中、さし入れや、激励に足を運んでいただき、会員一同、心より御礼申し上げます。

青年協会の麻雀大会は、7月6日麻雀クラブ「あじさい」でOB会員も含め、総勢12名の参加のもとに行なわれました。

初戦、川添先輩がダントツのトップ。2回戦も前半調子よかったです。途中から新入会員の吉田忠和君の強打炸裂。ついに逆転してしまいました。吉田君は最終戦も東局に「親っぱね」を自模り、ブッチギリの優勝でした。ちなみに準優勝は、確実に点棒を稼いでいった小川先輩。川添先輩は3位でした。前幹事の楚中先輩は6位と不調で「次回こそ優勝だ!!」と、気をはいていました。ブービー賞には、渡辺秀孝君。麻雀の方はイマイチでしたが、

### 7月懇親会報告

いつも得意のお笑いで皆さんを楽しませてくれました。年明けに、第2回麻雀大会を開催する予定ですので皆さんの参加を持っています。

幹事 城谷 富好  
7月21日元船町「シテイホール平安閣6F(ビアホール)」にて行なわれました。担当マスターより一言。「二千五百円で飲み放題!!大好評です。団体の方は御予約を(日曜除く)」

8月31日迄PM5時～9時  
シテイホール平安閣  
元船町2-4  
(シテイホール6F)  
24-3390

