

# MORIOKA YMCA NEWS

## 盛岡YMCAの使命

私たち、盛岡YMCAは、イエス・キリストによって示された生き方に学びつつ、豊かな自然と歴史的伝統に満ちた岩手の地で、こども、家族、地域とともに公正で平和な世界の実現を目指します。

1. こどもたちの個性を大切に、それぞれの夢や希望、生きる力を育みます。
2. 家族の絆といのちの大切さを深め合います。
3. 共に生きるために、異なった文化、多様な価値観と出会う場を提供します。



編集発行人：濱塚有史 発行所：特定非営利活動法人 盛岡YMCA 岩手県盛岡市本町通3-1-1

TEL 019(623)1575 e-mail: morioka@ymcajapan.org URL: <http://www.ymcajapan.org/morioka/>

2009 スキー&雪祭体験  
田沢湖県営スキー場



1月号 新年特集

## 年頭に当たって

盛岡YMCA理事長 石渡隆司

盛岡YMCAに連なる皆様に謹んで新年のお祝いを申し上げます。本年は、盛岡YMCAが誕生して27年目に当たります。この間、幾多の困難に遭遇しながらも、岩手県や盛岡市の社会教育・福祉関係の方々をはじめ、多くの方々のご指導、プログラムに参加された子どもさんたちの保護者の事業存続に寄せられた強い熱意、ボランティアリーダーとして活躍した大学生のみなさんの若々しい活躍などが原動力になってYMCAの理念である「青少年の心身の健全化、すなわち自立性と協調性のバランスの取れた人格の発達育成」のための諸活動を続けてことができました。

また、この数年間はYMCAの活動を側面から支えることを目的として活動されている国際的な社会奉仕団体「ワイズメンズクラブ」が盛岡に誕生したこと、盛岡YMCAの活動がNPO法人として認められ「NPO法人 盛岡YMCA」と

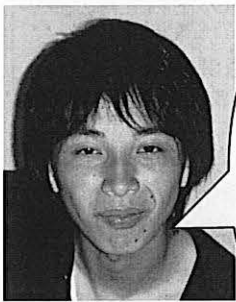
して再出発できたことにより活動の幅が広がり、日本YMCA同盟の国際的なプログラムである災害救助やタイの困窮児童支援募金活動を実施することができました。ご協力下さった皆様にごお借りして厚く御礼申し上げます。

本年は国際的にも国内的にもこれまで以上に厳しい社会的環境が予想されていますが、盛岡YMCAの活動が地元青少年たちに、健全な人間力の基盤である、生きる希望と自信の種をまき続けてくれることを期待してやみません。



# YMCAに集う人々 新年の抱負

2010年。新たな年のスタートにむけてYMCAに集う人たちに新年の抱負を聞いてみました。



勝っ！  
牛んぐー  
岩手県立大学1年



成功に向けてのイメージングを意識する。  
長岡さん もりおかワイズメンズクラブ



字をきれいに書く。  
たっか  
附属小1年

夏まで10キロ減量。王子リーダー（盛岡大学1年）



健康に気をつけてYMCAのお力になりたいです。  
菊池さん もりおかワイズメンズクラブ



ダジャレのセンスを磨きます。  
スカイリーダー  
岩手県立大学3年



あや跳びが上手にできるようにがんばる。  
エルちゃん 山岸小1年



元気いっぱい遊ぶ。  
りん君 附属小1年



野球で一軍になる。  
よう君 城南小2年



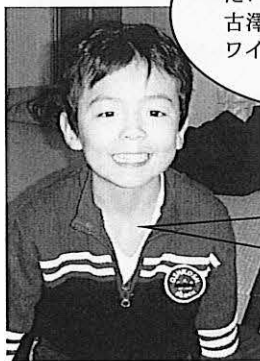
勉強をがんばりたい。  
りい君  
桜城小1年



子どもたちに負けたくないよう、元気に強くいきたいです。  
今年もよろしくお祈りします。  
海リーダー（盛岡白百合学園高等学校3年）



推理小説を読みまくり、映画を観まくりです。  
井上さん もりおかワイズメンズクラブ



人生で一人前になりたい。  
古澤さん もりおかワイズメンズクラブ



字をきれいに書く  
こうすけ君  
附属小1年

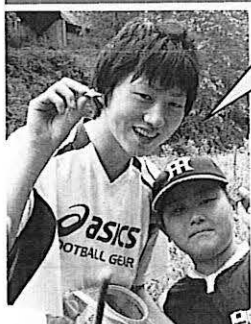


一人前のそば打ちになりたい。  
大関さん もりおかワイズメンズクラブ



今年、元気いっぱい遊んで健康にすごしたい。  
りゅうのすけ君 桜城小2年

今年は、昨年以上に笑える年にしたいです。



今年、昨年以上に笑える年にしたいです。

## ★ピーチリーダーが紹介する★

### ベムリーダー（尾木義彰さん）

（岩手県立大学社会福祉学部3年生）

岩手県立大学社会福祉学部の3年生。宮城県出身です。アドベンチャークラブや水泳で活動しています。アドベンチャーやキャンプなどではみんなのお兄さんの存在として慕われていますが、からかわれることもしばしば。1泊アドベンチャーでは夜に火を囲んでみんなで語りあっていると、必ずベムが恋の話でからかわれるのがお約束となるほどです。盛岡YMCAのリーダーの中でもイケメンと呼ばれるベムですが、そんなクールなところはやはりありません。いつもクールなベムですが、実はとっても笑い上戸なんです。変な顔をベムの目の前ですると過呼吸になるんじゃないかと心配してしまうほど笑います。なんだかベムの変なところばかり紹介してしまいました。アパートでも優しい一面も。アパートでは、小学生の頃から飼っているカメと一緒に暮らしています。名前はカメ子☆クールに見えてとってもおちゃめなベム、今度会ったら是非みんなの変な顔を笑わせて下さい。



今年、元気いっぱい遊んで健康にすごしたい。

★ベムリーダーが紹介する★  
ピーチリーダー（佐藤愛美さん）  
（岩手県立大学社会福祉学部3年生）  
こんには、ベムです。ピーチを紹介します。ピーチは秋田県横手市出身の岩手県立大学3年生です。最初は純粋に「ピーチ」と呼ばれていたのですが、ある人の「お前の顔の輪郭、蟹の甲羅に似てるなあ」との一声から最近では「カニ」と呼ばれることもしばしば。また、一見おとなしそうに見える彼女ですが、YMCAきってのいじられキャラであり、顔に落書きされたり、キャンプ場においていかれたり、替え歌の餌食になるのはまずこの人。しかし、子どもたちやリーダー達にいじられても決してめげず、逆に輝いてしまうくらいのパワフルさを持っています。みんなにいじられるピーチを見てみると、愛されているからいじられているんだなあと思います。そんなピーチは実は優しくかたり、良い意味でマジメだったり、歌が上手かったり、でもやっぱり変な奴だったりと良い所や変な所が数え切れない程あるのでよく観察してみてください。おもしろいですよ。

◆◆リーダー紹介◆◆



あや跳びを跳べるようになる。しおりちゃん 城南小1年

今年も沢山キャンプに行くぞ！拓海君 城東中1年

ワイズのメンバーを増やしてYをサポートします。井上さん もりおかワイズメンズクラブ

今年以上にみんなと遊ぶ♪そして絶対痩せる！ずんリーダー 盛岡大2年

アナウンサーを目指します。ピーチ

リーグ達には負けないぞ！ひげ玉子スタッフ

視野を広げる おかわりリーダー

この1年が短く感じられるような充実した年にしたいです。ホタテリーダー-岩手大学3年

卒業するぞ！ティラノ岩手県立大学4年

3キロ痩せたい。大関さん もりおかワイズメンズクラブ

お餅を食べて元気を出す。あいちゃん 附属小1年

若い人たちのエネルギーを吸収します。千葉さん もりおかワイズメンズクラブ

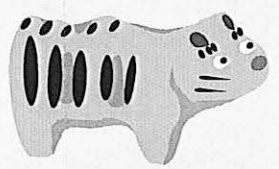
何事にも前向きにトライ！！(寅年だけに)イモ子リーダー 岩手県立大1年

★ 4月から県外に行くので、高校卒業までになるべくたくさんの小・中学生のみなさんとお友達になりたいと思っています。今年もよろしく。ガンジーリーダー (盛岡白百合学園高校3年)

★ 入ったばかりで名前も顔も覚えていないので少しでも子どもたちや大学生のリーダーさんたちと仲良くなれるよう、今年は努力していきたいと思えます。モップリーダー (盛岡白百合学園高校3年)

★ いつも笑顔を絶やさない。はかせリーダー (岩手県立大学1年)

★ サッカーがんばる！春陽くん (城南小3年)



たくさん挑戦して、たくさん楽しんで、たくさん笑いたいです。そして考えるだけでなく行動に移せるようになりたいです。だだリーダー (盛岡大学1年)

## ウィンタースクール



12月26日から29日まで内丸教会会堂で行われたウィンタースクール1クールでは、13人の子どもたち

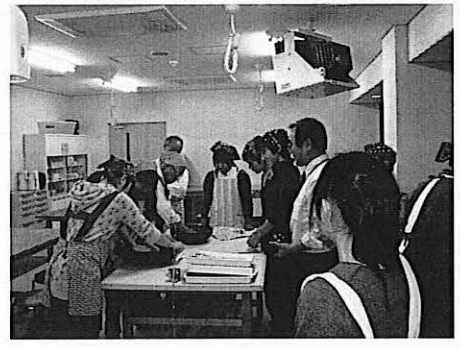
が集まり4日間を過ごしました。室内で所狭しと運動会をしたり、皆で持ち寄った具材を活かしての鍋をついたり、時にはお菓子が奪われ、そのお菓子を取り返すために盛岡城跡公園へと繰り出したりと大騒ぎの4日間となりました。今回も様々な子の様々な一面や表情を発見することができ、とても充実した日々となりました。参加してくれた子たちにとっても、様々な発見、そしてチャレンジが出来た4日間になってくれたらとても嬉しく思います。小川

## クリスマスキャンプ

12月23日、24日と秋田県仙北市にある「思い出の湧分校」でクリスマスキャンプが行なわれました。5人の子どもたちに5人のリーダーのこじんまりとしたキャンプでしたが、かまくらをつくり、ケーキを作ったり、ゆったりとした2日間を過ごして来ました。



## ワイズメンズ そば打ち体験教室



1月15日(金)、おでつて5階生活アトリエでもりおかワイズメンズクラブ主催のそば打ち体験教室が開催されました。藪川で畑を借りて蕎麦の種をまき、収穫したそば粉でのそば打ちは、また格別です。リーダーを始め、参加した15名は、お腹も心も満ち足りた様子でした。

◆◆プログラム紹介◆◆

1月の予定

- ★1月12日(火) 水泳火曜コース3期開始
- ★1月14日(木) もりおかワイズメンズクラブ 第1例会
- 於 JARAN JARAN
- ★1月15日(金) もりおかワイズメンズクラブ 第2例会「蕎麦打ち体験教室」

- 於 プラザおでつて 生活アトリエ
- ★1月18日(月) 土淵サッカー 3期開始
- ★1月20日(水) 水泳水曜コース 3期開始
- ★1月21日(木) 松園サッカー3期開始
- ★1月22日(金) 篠木サッカー3期開始
- ★1月23日(金) 本町サッカー3期開始

- ★1月31日(日) アドベンチャー1月活動 「日帰りスキー教室」 八幡平リノーツスキー場

2月の予定

- ★2月7日(日)サンディスクール
- ★2月14日(日)サンディスクール
- ★2月11日(日) フットサル大会 滝沢村東部体育館
- ★2月11日(祝)

- もりおかワイズメンズクラブ第1例会
- ★2月14日(日) 学童保育ぶらいむたいむ 説明会
- ★2月20日(土)~21日(日) スキー&雪まつり体験 田沢湖県営スキー場

◆盛岡YMCAの維持会員として活動をお支え下さい。

- 石渡隆司、晴山真
- 理子、今野聖子
- 水田賢次、熊谷
- 太、今松桂子、杉
- 下、今松桂子、伊
- 見、佐々木恵、伊
- 藤、眞一郎、伊藤
- 藤、眞一郎、伊藤
- 清、眞一郎、伊藤
- 水、眞一郎、伊藤

寄付金

- 池田二郎
- 井上修三、井上優
- 代子、清水弘一、
- 角谷千代子、千葉
- 節子、角谷晋次、
- 彦、阿部靖、金田
- 山口貴伸、伊藤信
- 美子、小畑孝子、
- 眞一、金田一世
- 二、神永瞳、伊藤
- 塚、神永瞳、伊藤
- 子、神永瞳、伊藤
- 秋、神永瞳、伊藤
- 真、神永瞳、伊藤
- 野、神永瞳、伊藤
- 之、神永瞳、伊藤
- 大、神永瞳、伊藤
- 代、神永瞳、伊藤
- 伊、神永瞳、伊藤
- 司、神永瞳、伊藤
- 口、神永瞳、伊藤
- 代、神永瞳、伊藤
- 男、神永瞳、伊藤
- 今、神永瞳、伊藤
- 彦、神永瞳、伊藤
- 花、神永瞳、伊藤

感謝

(2009年4月)

維持会員

- 花松行雄、長岡正
- 彦、晴山真理子、
- 今野聖子、今野健
- 男、鶴丹谷三千
- 代、水田賢次、蛇
- 口、仁志、熊谷太
- 今、松桂子、重石桂
- 司、北田アユ子、
- 伊、藤克見、伊藤喜
- 大、江、川守田浩、
- 之、工藤直子、金
- 野、東輝子、濱塚
- 真、神永瞳、濱塚
- 秋、神永瞳、濱塚
- 子、濱塚有史、濱
- 塚、真美、大関靖
- 二、神永瞳、伊藤
- 眞一、金田一世
- 佐、藤翔、金田一世
- 美子、小畑孝子、
- 山口貴伸、伊藤信
- 彦、阿部靖、金田
- 節子、角谷晋次、
- 角谷千代子、千葉
- 代子、清水弘一、
- 井上修三、井上優
- 子、井上浩太郎、
- 池田二郎

国際協力募金

- 大関靖二、濱塚秋
- 二、濱塚れい子、
- 神永瞳、伊藤眞一
- 郎、伊藤みどり、
- 工藤直子、田村孝
- 太、森岩孝文、高
- 橋、凛、末廣光輝、
- 中、村光晴、水田賢
- 次、佐久間洗太
- 村、一喜、木村紘
- 平、工藤侑哉、石
- 崎、一之、大竹可奈
- 子、柏葉利智、村
- 山、有、加、杉、智
- 郎、伊藤克見、金
- 野、東輝子、重石桂
- 司、辺龍雄、山崎
- 一、お、り、清水弘
- 和、田海瑞、西本愛
- 子、西本美樹、永
- 井、貴士、遠藤由美
- 子、佐々木良英

★維持会員★

盛岡YMCAは、1983年から活動を始め世界を見つめながら盛岡の地域に根ざした活動を多くの方々から支えられながら続けて来ました。維持会員とは、盛岡YMCAの使命に賛同し盛岡YMCAの活動を支えるため、維持会費を払って会員となった人たちです。

短期集中連載

ティラノリーダーのタイ日記①

タイという国

こんにちは、ティラノです。今回は、僕が2年間生活していたタイという国についてご紹介したいと思います。タイと聞いた時、皆さんはどんなイメージが出てきますか？

タイは正式名称をタイ王国と言い、王様のいる国です。日本のず〜と南にあり、1年中温かい国です。1年中半そで、短パンで生活することができます。このようなことは皆さんも知っているかも知れませんね。

さて、そんなタイに住んでいるタイ人はものすごくのんびりしています。大きな町ではバスが走っていますが、時刻表などはありません。行きたいところへ行くバスが来るまでひたすら待ちます。大都市は機械化が進み、ゆっくりとした生活が失われつつありますが、田舎ではゆっくりご飯を食べ、機械などを使わずみんなで力を合わせて仕事をします。

そんなタイでは合言葉のようにみんながたくさん使う言葉があります。それは「マイペンライ」という言葉。日本語では大丈夫、気にしないというような意味です。この言葉の通り、何でも大丈夫、気にしないと言ってタイではみんなのんびり、ゆったり暮らしています。みんなも「大丈夫」と心に想い、辛かったり苦しかったりするときでも自分でいいんだと感じ、毎日をのんびり楽しんで行きましよう。



大塚英彦君 (ティラノ)  
岩手県立大学総合政策学部 4年

横浜YMCAはタイ・バンコクYMCAと協働で貧困・人身売買・HIV/AIDSから子どもたちを守るプロジェクトを行っている。その活動拠点である、パオオセンターで2年間の活動を経て昨年9月に帰国。年末のスキーキャンプでは、久しぶりにメインリーダーで参加。いつもは、元気だが、最近卒論に追われて元気がない。「大塚くん、こんな時こそ『マイペンライ』だよ(笑)。」 (演)

短期集中連載

シロクマリーダーの栄養教室①

岩手県立大学盛岡短期大学生活科学科2年

家村知佳



こんにちは。シロクマです。見習い栄養士ですが、少し栄養と食に関してのお話をしたいと思います。

みなさんはどんな食事が理想的だと思いますか？「栄養のバ...

良いもの」と答える方は多いと思います。では、「栄養のバランスが良い」とはどんなことでしょうか？栄養には五大栄養素といわれる炭水化物・たんぱく質、脂質、無機質(ミネラル)、ビタミンがあります。これらの栄養素をそれぞれ適切な量摂取することが「栄養のバランスが良い」と言えるでしょう。

しかし、普段の食事では栄養素量をいちいち気にしてられないし、適切な量もよくわかりません。ですので、毎日の食事を主食・主菜・副菜をそろえた形にすることがポイントになります。主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)は食べ過ぎに注意していただきたいのですが、副菜(野菜や海藻など)は副々菜、副々菜...と、是非ともたくさん食べていただきたいです。

主食と主菜を一緒にして丼物にすることも良いですが、不足するものをしっかり補ったり、付け加えることが必要です。そして主食、主菜、副菜をそろえることは自分の食事量を把握できるという利点があります。

また、「栄養のバランス」とは1日3度の食事への配分も大切なポイントです。できるだけ朝・昼・晩の食事量に極端な差がないようにするべきです。欠食をした後に大量に食べたりすると消化器にも負担がかかりますし、代謝が悪い体質になってしまいます。たまの外食などでは思いきり食べたいので、せめて普段の食事は少し気をつけてみることをお勧めします。

子どもの頃から正しい食事形態を身につけることで、自然と自分で選択する力も身につくようになります。これからの時代、自分で食べる物を選び、健康を管理していく能力がとて重要だと学んだシロクマでした。