

# 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。

## 6月号 これぞ！キャンプの魅力②



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/>



盛岡YMCA 常議員会副議長 さりあかわいづめしりぞ  
岸上修三 (ワヅクリーン岩手代表取締役)

ワイズメンズクラブの会員となり21年が経過したとは振り返る暇もあらばこそ、ただ夢中で過ごしている私にとって文章にして見るのは、絶好の機会です。私とワイズとの出会いは、上司の代理出席から始まったことでした。当時私は典型的な会社人間で3人の息子の教育は、奥さん任せ、仕事以外のことはすべて余計なこととして排除の日々。仙台YMCAサッカー教室で息子たちがお世話になっていることさえ、ほとんど頭にありません。

そんな私なので、家内はワイズメンズをすぐに辞めてしまうものと思っていたそうです。ところが仙台・仙台青葉城ワイズメンズクラブがホストをした、北東部会からの参加となっていたため、ひたすら懸命に働く、両クラブのメンバーに感動し9月に初めて参加して11月には入会式となりました。

びっくりしたのは家内でした。豊ではないのに、まして社内では一番の働き手が出来るわけがないと思ったとのこ

と。しかし、職場とは全く違ふ雰囲気ですっきり魅了された私は若さと体力でそして何より、魅力ある人々との出会いを得て気がつけば盛岡の地でもりおかわイズメンズクラブ立ち上げまで関わっていました。できることは僅かでも未来を担う青少年に影響を与える機会を与えられたことを感謝しています。また、人生で最も多忙な時期に経験できた事は大きな意味があったと改めて思います。

「自分の道は自分で切り開け」が私の方針で息子たちはそれぞれの道を歩んでいますが、未だに私の胸に残る次男の姿があります。阪神大震災災害ボランティアとして参加した彼は出発前の壮行会では、後列で目立たないようにしていたのですが、報告会では別人のごとく見えたのにはYMCAの不思議な力を覚えたものです。

※ワイズメンズクラブは、「YMCA」の活動を支援することを第一の目的として地域・国際社会に奉仕する国際的なボランティア団体。世界122カ国に約3万人の会員を有し、日本においては151クラブ約2,800人の会員がいます。

梅雨に入ったかと思うと雲の間から強烈な夏の日差しが注いできます。もう夏がそこまで来ている感じです。YMC Aでは、夏のキャンプの準備が着々と進んでいます。今回の盛岡YMCAニュースの特集は、「これぞキャンプの魅力②」と題して昨年のキャンプに参加したリーダーからキャンプの様子を語ってもらいました。

## わんぱく・キャンプ



こんにちは、スカイです！！私から『わんぱくキャンプ』について説明したいと思えます。このわんぱくキャンプは、幼児、小学校低学年を対象とし、一泊二日の日程で都南つどいの森キャンプ場で行われます。親元を離れての仲間との生活を通して自立心へつなげることが主たる

目的です。ここからは去年のわんぱくキャンプの様子を交えながら、一泊二日の流れを紹介します。

一日目は、食材の買い出し、テントの中の準備、夕食準備などみんなで協力して行うことがたくさんあります。夕食準備では、材料切り班と火付け班の二つに分かれて作業をします。材料切りも火付けもあまりやったことがなかったり、初めての



作業ということで慣れるまでは大変なこともあります。しかし、リーダーに教えてもらいながら見てやって一つずつできるようになっていくのでとても良い

経験になると思います。

また、キャンプではフリータイムやプログラムの時間があります。去年の一日目のフリータイムは、小雨の降る中、雨具を装備して綱引きや虫取りなど広い広場で好きなことをしてみんなで遊びました。このときは気温が高かったり、雨の状況が比較的よかったため外で遊ぶことができました。普段、雨の日に外で遊ぶことがないので、いつもと違ったおもしろさを味わうことができました。夕食後のナイトプログラムの時間には、二つのグループに分かれてナイトハイクをしました。グループに懐中電灯は一つ。夜のキャンプ場は真っ暗なため最初は怖がる様子も見られました。しかし、グループのみんなで歌をうたったり励まし合うことで勇気を振り絞り進み、無事にゴールすることができました。このナイトプログラムを通して、みんながまた一つ強くなったなあと思いました。

二日目は打って変わってとても良い天気♪朝食やテントの中の片付けを終え、フリータイムには森に探検に行ったり、広場で水の掛け合いしたりと遊び尽くしました。以上のように、わんぱくキャンプは自分の力、仲間との協力で乗り越えることがたくさんありますし、みんなで遊ぶことの楽しさを味わうことのできるキャンプです。ここでは書ききれませんがもっともっとわんぱくキャンプの思い出や魅力はあります。今年もたくさんの参加をお待ちしています☆

岩手県立大学社会福祉学部4年 辻田優芳 (幼)

## サッカー・キャンプ

09年のサッカーキャンプは子どもが小学校低学年から中学校3年生までの35人、リーダーが11人、全部で46人というメンバーでした。来た子の中にはサッカーチームに所属してるベテランの子からサッカーはほとんど初めてやるといった子までいろんな子がいました。

サッカーの練習はゲームや遊びの要素がたくさん入っているので、どの子も楽しみながら少しずつサッカーがうまくなっていきます。



1日目の夜は雨だったので宿舎の中のホールで遊ぶことに。なぜかわかりませんが毎年サッカーキャンプには芸人よりも面白い子が集まります。そんな子の姿を見て爆笑したり、知らず知らずのうちに

自分も「面白い子」になっていたり…部屋に戻っても笑いは絶えません。2日目は低学年と高学年以上に分かれて練習をしたあと、午後には海に行く予定でしたが、天気が悪かったため宿舎の中で遊ぶことに。それでも3日目の朝には浜辺へ行って全員ではしゃいで遊びまくりました☆

ここで『岩手山カップ』についてご説明いたします！岩手山カップとは、何人かでチームを作り、優勝を目指して試合をするトーナメント戦です。最終日に行われるのですが、2日目の夜にチーム発表・ユニフォーム作り・旗作りをし、3日目は午前・午後ともにチームごとに練習をして、本番に臨みます。初めはどこかよそよそしかったチームも同じ時間

を過ごす中で役割や自分の居場所ができ、チームとしてまとまっています。本番では全員が必死になってボールを追いかけて



ます。勝てば全身で喜び、負ければ悔し涙を流します。いろいろな思いをしますが、大会が終わればみんなすがすがしい顔をして戦った相手、チームメイトと笑いあっています。その姿はずーっと前から同じチームでサッカーをしてきた仲間のように。サッカーキャンプの醍醐味は、そんな新しい仲間ができることにあるんじゃないかなと思います！

岩手県立大学社会福祉学部4年 中村 光晴 (おかわり)

# 海の生活体験キャンプ



毎年キャンプを迎える度にわくわくしているズンです。ズンから海キャンプについて紹介したいと思います。海キャンプの魅力は何といっても海！海水浴にキャンプファイヤーに祭りに・・・海の近くで多くの仲間と過ごす時間あつというまで毎日が楽しいことの連続です。中でもズンが一番楽しかったのは夏祭りです。夏祭りではそれぞれのテントのグループで屋台を出します。ズンのテントのグループではかき氷屋を開き、みんなが売ろうと必死でがんばってくれたおかげで大繁盛しました。他にもくじやダーツやチョコバナナ屋などいろんな店が開かれてあり、とてもにぎわっていました。他にも数え切れないくらい楽しいことがあります。浜辺でのビーチバレーも楽しかったな（笑）。毎年海キャンプに向けてリーダーたちがとても面白いプログラムを考えていきます。是非今年海キャンプも多くの仲間たちと3泊4日の共同生活を楽しまたいと思います。

ズン  
盛岡大学文学児童教育学科3年 前田裕太（ずん）



## みかりんリーダーの紹介する王子リーダー



こんにちは！今日は私みかりんがハンカチ王子リーダーを紹介します。王子は秋田県由利本荘市出身で、盛岡大学児童教育学科の2年生です。王子は周りを見る力がとってもあって、みんなが気づかないようなことにも気を利かせて働いてくれます。しっかり者で2年生のリーダーの中でも頼れる存在です。その一方でコントを披露したり、鋭いツッコミを飛ばしたりとみんなを楽しませてくれる一面もあります。普段はとっても優しい王子ですが彼のいたずらに要注意です。ぼけっとしていると背中に虫を入れられたり水溜まりに落とされたりします！「王子」と呼ばれているのに危険な匂いがしますー。そんなファンタジスタ☆な王子のマイブームは味噌汁!だそうです。

どんな具を入れるのかなんだか聞くのが怖いです（笑）ここには書き入れませんがまだまだ魅力たっぷりの王子と活動するのがとっても楽しみです！

盛岡大学短期大学部 江刺 梢（みかりん）

# あのころは若かった♪

ビーチリーダー大学1年の夏



今から3年前の海の生活体験キャンプでのことです。ビーチは大学1年生。YMCAのリーダーになって初めてのキャンプでした。この頃ビーチは「ネタ」を持っていました。ある言葉を大声で叫ぶのです。（あんまり下品なのでここには書きません。気になる子はビーチに直接聞いてみてね。）当時18歳で今よりずっと女の子らしかったビーチは、いつも「ビーチ、あの言葉を叫ぶんだ！」と誰かに言われて、恥ずかしさをこらえて叫んでいました。このキャンプでも、ことあるごとに叫びまくっていたのです。

ところで海の生活体験キャンプは、海に囲まれた小さな小さな「大島」という名前の島で行われます。写真でビーチが上っている台からは、大きな海が見えます。この時ビーチはみんなと台に上がり、海を眺めて遊んでいたのです。それを見て声をかけたのが盛岡YMCAの所長の濱ちゃんでした。いつもいたずらや面白いことを思いつく濱ちゃん、「台の上からアホなことを叫びまくろう」とひらめきました。そしてもちろんビーチが叫ぶのはあの言葉。恥ずかしながらも海に向かって思いっきり叫んだことを覚えています。その後は、代わる代わるにいろんな子が台に上がり、思い思いに叫びまくりました。

キャンプが終わってもみんなから「あの言葉を叫べ！」と言われ続けましたが、もう恥ずかしがることなく大声で叫んでしまえるようになったビーチがいました。何がビーチを変えたのか・・・はわかりま



せんが、多少女の子らしくなくなっても、平気でアホなことをしている自分っていいな、とビーチは思っています。自分で「ちょっとこんな自分好きかな。」と思える自分になれる場所だから、ビーチはYMCAが好きなのかな。みんなにとってのそういう場所に一緒にいたら幸せだなあ、と思うビーチでした。

岩手県立大学社会福祉学部4年 佐藤愛美（ビーチ）

## 王子リーダーの紹介するみかりんリーダー

こんにちは。ハンカチ王子からみかりんを紹介します。みかりんは、青森県出身の盛岡大学短期大学部幼児教育学科の2年生です。みかりんは普段はビックリするような発言や行動をしたり、ご飯を作ると鍋を焦がしたりするくらいおもしろいキャラの持ち主です。そして、みかりんはとっても食いしん坊なのです。おいしいものには目がありません。すごい時には男のリーダーよりもいっぱい食べる時もあります。でも、そんな一面を持ったみかりんですが、自分が大変な時でも周りの人のことを考えてくれたり、やると決めたことはやり通す、そんなすごい所もあるんです。今は美容体重を目指しているとか…

みかりんは将来のことも考えていて、何歳で結婚して子どもも何人欲しいかななども考えているらしいです。そんなこんなでいろいろ書きましたが、僕がみかりんに対して一番思うことは、みかりんはとってもがんばりやさんだということです。そして人のことをしっかりと考えてくれるとっても優しい人だということです。ここだけではみかりんについて語りつくせないのです、この辺で。

盛岡大学文学部 児童教育学科2年 齋藤将樹（王子）



◆◆リーダー紹介◆◆

7月の予定

- ★7月4日(日)
- サンディスクール
- (於 内丸教会)
- ★7月10日(土)

- もりおかワイズメンズクラブ第1例会
- (於 JARAN JARAN)
- ★7月11日(日)
- ファミリーサッカー大会
- (於 北松園小学校)
- ★7月18日、19日

- わんぱくキャンプ
- (於 都南つどいの森)
- ★6月16日(金)
- もりおかワイズメンズクラブ第2例会
- (於 アイーナ5階ミーティングルーム)

- ★7月26日(月)～30日(金)
- サマースクール①
- (於 内丸教会)
- ★7月26日(月)～30日(金)
- 小・中学生 英語夏期講習会
- (於 盛岡YMCA)

★ 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方々です。

◆ 盛岡YMCAの維持会員としてYMCAの諸活動をお支え下さい。申し込み方法は、YMCAにお問い合わせ下さい。

- 熊谷太、水田賢次、長谷川精一、伊藤克見、伊藤喜代江、布川雅樹、布川直子、神永曠、及川茂夫、及川恵、川守田浩、工藤直子、清水弘一、吉崎陽、今松桂子、杉下一郎、井上修三、阿部靖、今野聖子、中原眞澄

● 寄付金

- 菊池崇江、熊谷太、鶴丹谷三千代、水田賢次、新里ちえ子、金田一世美子、重石桂司、大関靖二、長谷川精一、北田アユ子、田村治之、伊藤克見、伊藤喜代江、濱塚秋二、濱塚れい子、布川雅樹、布川直子、神永曠、小畑孝子、松尾聡子、及川茂夫、及川恵、川守田浩、晴山真理子、工藤直子、竹内一真、清水弘一、吉崎陽、千葉代子、今松桂子、金野東輝子、井上修三、井上優子、井上浩太郎、阿部靖、今野聖子、今野健男、金田節子、中原眞澄

感謝

2010年度  
順不同・敬称略

● 維持会員

リーダーお勧めの本⑧  
うしくんリーダー

「100万回生きたねこ」

著：佐野洋子  
出版社：講談社  
出版日：1977年10月19日



みなさんこんにちは。今回私がお勧めする本は「100万回生きたねこ」です。主人公である猫は、100万回生まれかわっては様々な飼い主のもとで死んでいき、100万人の飼い主はそのたびに猫の死にひどく悲しんでいました。しかし、当の猫はまったく悲しむことはありませんでした。そしてある時、猫は誰の猫でもない野良猫となり、一匹の白猫に恋をします。主人公の猫は、初めて生きたいと思うようになり、いつまでも白猫と一緒にいたいと思いますが、白猫はたくさん子供を産み、年老いてゆき、やがて猫の隣で動かなくなりました。猫はその日から、朝になっても昼になっても夜になっても100万回泣き続け、そして猫もとうとう白猫の隣で動かなくなり、それ以後生き返ることはありませんでした。以上がこの本の物語です。この本は絵本なので、話はそんなに長くはありません。しかしながら、そこに詰まっているものは非常に多くて深く、大人になっても考えさせられることがたくさんある作品で、この本が子供より大人の方に人気があるのも頷けます。私が幼稚園ぐらいのときに親が買ってきてこの本に出会ったのですが、小学生、中学生と年代が上がるごとにふと読み直してみると、その時その時で受けるものが違います。生と死という紙一重のものについて、非常に深く考えさせられるものでもあるし、同時に理解出来るものだと思います。絵本の名作と言われることも少なくないこの本、読んだことがある方もいると思いますが、もう一度読み直してみるのも良いと思いますし、読んだことがない方は一度手にとってみてはいかがでしょうか？

文責：古館 昌伸  
(岩手県立大学ソフトウェア情報学部2年)

短期集中連載

社会人になった

シロクマリーダーの栄養教室②

家村知佳



だんだん夏バテの季節が近づいてきますね。夏バテでせつかくの夏が台無しにならないよう、今のうちに対策をしていきましょう。

まず、夏バテとは何なのか?? それは自律神経の乱れによって現れる様々な症状のことです。全身の倦怠感、食欲不振、思考力低下、下痢、便秘が主な症状です。

(←症状は、こんな顔です。)

原因は冷房により室温と外気温の差が大きくなり、体に負担をかけるためにおこることが最近が多いようです。したがって、冷房の設定温度は外気との差が5℃以下になるように心がけましょう。

そして、夏バテにはよくビタミンB1が良いと言われますね。ビタミンB1は糖質代謝に関わり、食欲に影響するほか、神経機能にも関与し、これが不足すると疲れやすくなったり、精神が不安定にもなってきます。

ビタミンB1を多く含む食品には豚肉、ウナギ、胚芽、大豆、そばなどがあります。また、ニンニクと一緒に摂ると吸収率や持続性が向上するのでぜひニンニクと一緒に!!

夏バテになんか負けず、思いきり夏を満喫しましょう☆

～表紙の写真から～



この写真は、3年前の海のキャンプでの思い出です。全てのプログラムが楽しかったのですが、海で貝殻を拾ったり、リーダーを砂に埋めてみたり、リーダーに海でバク宙させられたり、真っ黒になるまで遊べたことがすごく楽しかったです。3日目のナイトプログラムは、各グループごとに出し物を考えてみんなの前で発表することをしました。みんなで協力しながら考えてナイトプログラムの出し物は観ている方も演じている方もとても盛り上がることができました。

3泊4日のキャンプの中で、たくさんの人との出会いがあったり、お互いを理解し合いながら協力することの大切さを学ぶことができました。自然の中で思いっきり体を動かして遊ぶことが、すごく楽しかったし、新鮮に感じたし、大切なことだということも学びました。本当に貴重な体験をたくさんすることができたと思います。

何より明るくてとっても優しいリーダーのみなさんと、たくさんのお友達と一緒に過ごせたことが一番楽しいことでした。楽しい思い出がたくさん出来る。素敵なキャンプに行くことができて本当に良かったです。



北松園中学校 2年 主濱佑香

※ 一番左で「アイーン」のポーズをとっているのが当時小学5年生の佑香さん