

# YMCA News




## 「わたしといもうと」

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

2030年に向けて  
世界が合意した  
「持続可能な開発目標」です

16 平和と公正  
すべての人へ

わたしたちは、きょうだいです。あそぶのも、おてつだいも、べんきょうするもの、おいのりのときも、おかあさんにしかられるもの、いつもいっしょです。でも、ちがうところもいっぱいあります。それは二つのできごとからわかります。

きょねんのなつ、くわがた虫をひろいました。お父さんが、しいくばことゼリーとをかって来てくれました。「くわちゃん」という名前をつけて元気になるようにおいのりをしました。三日ぐらいはおなかを上にしてほとんどごけません。わたしはこわくてさわれませんでした。いもうとは、なんどもくわちゃんをつまんでゼリーの上にのせていました。わたしは「がんばれ」とおもしろいながら、おいのりしかできませんでした。二人のきょう力でくわちゃんは元気になり、二しゅうかんくらいゼリーをいっぱい食べてくれました。

でも、ある日、くわちゃんはしんでしまいました。たくさんきました。手のひらにのせておわかれをしたかったけど、やっぱりできませんでした。いもうとがティッシュにつつんでくれたので、おにわに、おはかをつくりました。げんかんからみえるところでした。一しゅうかんくらいして、わたしがおはかのところで、「くわちゃん、天国でかみさまといっしょですか。」といったら、いもうとは「ねえね、くわちゃんは土の中でとけてしまっているよ。もうなんにもないよ。」

と、しらーとしていました。ショックでした。

2月、YMCAでがんどうこに、わかさぎつりに行きました。わたしは一びきつれました。とても元気だったので「げんきくん」と名前をつけて、つれてかえて、かうことにしました。リーダーがビニールぶくろに水とげんきくんを入れてくれました。家についたときには、よわっておなかを上にして、びくびくしていました。すぐにボールに入れてみまもりながら元気になりますように、とおいのりをしていると、いもうとは「てんぷらにしてたべたほうがいいよ。」というのです。

「ひどいやつめ。」と思いました。なんと、お父さんとお母さんも、げんきくんのいのちをいただくことがありがと思うことが大切なんていいだして、夕食は天ぷらになり、こなの中にげんきくんを入れるとき、パニックになっているわたしをむしりして、いもうとが、こなの中に入れてしまいました。

いもうとは、あたまからはんぶん食べて、「おいしい。」といいました。わたしは、なきながら、「げんきくん、ありがとう。」とむりにおもわされて、しっぽを、少したべました。



盛岡YMCAメンバー 赤松 紗実

## 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。



## <エンジョイ・ジュニアスキーキャンプ>

皆さんこんにちは!シュリンプです!私からは、2018年12月26日から29日にかけて行われた、2018年度エンジョイ・ジュニアスキーキャンプの報告をさせていただきます。

1日目の最初の方は、緊張している子どももいましたが、スキーレッスンが始まると自信満々に滑る子や、とても楽しそうにスキーを滑る子など、緊張もほぐれた様子でした。その後のプログラムでは、同じグループの友達と打ち解け始め、自分の意見をしっかりと相手に伝えることにチャレンジしていました。

2日目は、ジュニアスキーキャンプのメンバーが合流しました。あるグループは、先に来ているエンジョイスキーキャンプのメンバーが楽しそうに歓迎会を、あるグループは、みんなで集まってぎこちなく自己紹介をするなど、グループごとに関わる様子が見られました。

エンジョイスキーキャンプ・ジュニアスキーキャンプ揃って初のプログラムでは、ちゃぶ台返しをしました。そこでは、各グループ丸となって、ちゃぶ台を返すまでの演技や、ちゃぶ台に工夫を凝らしていました。

3日目は、翌日に控えた、ワッペンテストに向け本格的に練習が始まりました。

リーダーに教えてもらったことを、凄く意識して練習している様子が多く見られました。スキーグループごとに、様々な練習法でとても楽しく滑っていました。

最終日は、みんな待ちに待ったワッペンテストです。緊張してる中、スキーレッスンで身に付けたことを、力一杯発揮しました。また、テスト中には、スキーグループの友達を一生懸命応援していました。

4日間を通し、スキーレッスンで上手に滑れるようになる体験を重ね、最後はみんなが自信満々に、滑っていました。また、友達と関わる上で、チャレンジする姿勢も多く見られたキャンプだったと思います。とても楽しかったです!ありがとうございました!!



岩手大学2年  
宮澤秋彦(シュリンプリーダー)

## <チャレンジスキーキャンプ>

こんにちは!ショッカーです!今回は、今年一発目に行われたチャレンジスキーキャンプについて報告をさせていただきます。

チャレンジスキーキャンプは1月5日、6日の二日間にかけて行われました。今回は第1回目となるキャンプで、当日は子ども9人、リーダー3人、計12人のメンバーが参加しました。初めてYMCAのキャンプに参加する子どももいて、アットホームな雰囲気でありながらも、とても新鮮味のあるキャンプになりました。

行きのバスでは、リーダークイズをしたり「スキーヤー」、「たまごにとわとり」を大きな声で歌ったりしました。「たまごにとわとり」では、どちらが先か白熱した議論も飛び交いました。

スキーレッスンでは悪天候の中でしたが、寒さに負けず楽しむ姿、頑張る姿が見受けられました。

ナイトプログラムは、男女対抗で神経衰弱を行いました。玉ゲームというミニゲーム対決では、勝負に真剣に挑み一喜一憂する場面がたくさんありました。

二日目も皆元気にスキーレッスンに出発して行きました。初日と違って、とてもいいコンディションの中滑ることができました。上手に滑れるようになりとても嬉しそうな姿が見受けられました。午後のフリータイムでは最後まで皆で遊びました。帰りの準備をしている時には「もう一泊したい!」、「あつという間だった!」という声が聞こえてきました。

二日間を通して子ども達の笑顔や個性の溢れるキャンプになりました。



岩手県立大学4年  
伊藤陸(ショッカーリーダー)

## <ダイナミックスキーキャンプ>

皆さんこんにちは!マックスです!私から1月12日から14日まで安比高原スキー場で行われたダイナミックスキーキャンプの報告をさせていただきます。

メンバーは15人と少なめでしたが、一人ひとりの個性が爆発する“クセの強い”2泊3日となりました。

スキーレッスンではとにかく大声を出して滑る子や、真剣に取り組む子など色々な子どもたちと滑りましたが、共通しているのは全員笑顔でスキーが楽しい!という気持ちが溢れていたことです。ワッペンテストでは、友だちを皆で応援し、グループ全員でテストに挑んでいました。レッスンだけでなく、合間には雪遊びをするグループもあり、とても楽しい時間を過ごしました。

今回のダイナミックスキーキャンプのテーマは“クセの強いキャンプ”。1日目のナイトプログラムでは、自分たちで作ったカルタで遊び、その後に生活グループごとに3日間の“クセ”を決めました。みんなリーダーのグループは関西弁。ガルベスリーダーのグループは語尾が「～っす。」トラックリーダーのグループは立ったり座ったりするときに「はい、お豆製造会社です。」私のグループは「あつ」と言ってから話す。というクセを決めました。意味が分からない“クセ”もありますが、実際にやってみると楽しい!グループで“クセ”を忘れないようにしたり、他のグループのクセを真似したりしていました。最後の夜は思い出クイズ。“クセ”を発動しながら楽しくキャンプを振り返りました!盛岡に戻っても全員でクイズをしました。(大喜利でしたが...)

最後には自然と全員で楽しい雰囲気を作れるようになっていて、子どもたちもリーダーたちも全員がつながることができ、思い出に残る“クセの強いキャンプ”となりました。

岩手大学3年  
東彩由海(マックスリーダー)



## サッカー合宿



1月7日(月)～1月10日(木)の4日間でサッカー合宿が開催されました。ベストキッズでは毎年1月と3月に今回のような合宿が開催されます。参加対象者は盛岡YMCAベストキッズに在籍している1年生から6年生までです。今回の参加者は3年生から6年生までの希望者9名となりました。

今回の合宿では、基本技術の習得、多くの選択肢を持つための視野の確保をテーマに午前3時間、午後3時間の練習を4日間行いました。1対1の練習をしている場面で、自分より上の学年に対して果敢に挑み、負けては悔しがり、修正・工夫した挑戦する。そんな場面が多くみられました。

気持ちのこもったプレーの続く4日間の練習を通じて、サッカーに対する姿勢にも変化が見られました。

サッカーに限らず、ホテル内での生活でもたくさんの変化や気づきがありました。上級生は下級生に関して宿泊や準備・片づけのルールを教えてあげたり、下級生は上級生に練習以外の時間に遊んでもらったりと少ない人数ならではの温かい雰囲気でした。合宿に初めて参加する選手も、以前参加したことがある選手も、食事や生活に関して、周りを見て自分を変えようという姿も見られました。

4日間を通して、参加した全選手がそれぞれ気づき、考え、判断し、行動して実りのある合宿になったように思います。しかし、合宿が全てではなく、この合宿を一步目としてベストキッズは新シーズンに向けて進んでいきます。今後とも応援よろしくお願いします！

盛岡YMCA前潟センターディレクター 向平 悟

## 学童期の食と栄養



学童期は、将来にわたる生活行動の基礎作りとして、規則正しい生活習慣の習得が大事な時期です。「早寝早起き朝ご飯」の生活リズムを身に付けることによって朝食欠食による栄養不足を防ぎ、学習能力、体力面にも良い影響を及ぼします。

また、体位の第二発育急進期であり、体を作るたんぱく質、骨の形成に必要なカルシウム、成長に伴い筋肉、血液などで必要とする鉄分が不足しないようにすることが重要です。

大人は一食抜いても大きな影響はありませんが、子どもは体重当たりの必要な栄養量が大人より多く、抵抗力や免疫力などの予備能力も未発達なため、1食ごとの栄養の役割が大きいのです。

骨量は男子で13～16歳、女子では11～14歳の頃に最も多く蓄積され、20代に骨量のピークを迎え、40歳後半から減少し始めるため10代の頃に食事と運動で骨へのカルシウム蓄積を十分に増やしておくことが成人期・高齢期の骨粗鬆症を予防するためにも重要なポイントになります。

学校給食によって一定の栄養量が確保されていますが給食のない日は、ビタミンやミネラルの摂取量が全般に少なく、中でもカルシウムの不足が目立ちます。近年増えている調理済み食品は脂肪や塩分の多いものが多く、鉄、カルシウム、ビタミン類や食物繊維が不足がちであることを理解し、過不足を調整しながら上手に日々の食事を利用したいものです。

管理栄養士 東野 真理子

## 出向報告挨拶



盛岡YMCAとの出会いは18年前。成人を迎えたばかりのやんちゃな私を先輩リーダーや、現総主事の濱塚さんがあたたかく受け入れてくれたあの日のことは今でも忘れません。

18年間の盛岡YMCAでの生活はドラマのようでした。思い通りに自分の気持ちを表現できなかったり、誰かと自分を比べたり、なんでもない言葉に傷ついたり、もうダメだと思ったことは何度もありましたが、そんな時いつも助けてくれた、支えてくれたのが、活動を共にする仲間であり、元気に笑顔でYMCAに集う子どもたちでした。

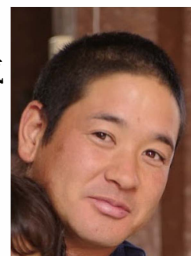
この18年間、本当にたくさんの人たちと出会わせて頂きその一人ひとりの方達からたくさんのことを学ばせて頂きました。自分の中だけでなく、他人の中にある自分を知ることができ、そして自分の中にある他人を知り、自分と他人の違いを超えてつながる喜びや、幸せも体験することができました。

そして、盛岡YMCAは人で創られている素敵な場所だと誇れるようにもなりました。どんな人でも居場所があり、どんな人でも誰かとつながれる、そんな素敵な場所が盛岡YMCAです。

そんな盛岡YMCAを離れ、この度3月より、熊本YMCAに3年間出向することとなりました。3年間も盛岡を離れる寂しさはありますが、どんな新しい出会いと気づきが待っているのか、希望を抱き熊本へ出発します。3年後にはたくさんの宝物をポケットに詰め込んで、盛岡へ戻って来れるよう精一杯頑張ってみます。

最後になりますが、盛岡YMCAを通して出会えた全ての人に、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いします。

YMCA本町センター センター長  
伊藤 真太郎





## 鬼は外!!

遠い昔、僕が通っていた幼稚園では園長先生が豆を撒き、鬼の面をかぶった園児たちが大喜びしながら逃げ惑うのが恒例だった。僕は逃げるふりをしながら、豆を拾って食べていたのを先生に見つかって、しこたま叱られた記憶がある。豆を撒く行為は、諸説あると思われるが、少なくとも豆をぶつけることによって「家」の中にある邪気(鬼)を追い出し、代わりに幸運(福)に来てもらうことが目的だと理解してきた。

今は豆を撒く代わりに、恵方巻を食べることが主流になって来ている。後で掃除をする必要がないのでとても便利だ。最近のある調査では、節分に豆まきをした家庭は30%、恵方巻を食べた家庭は55%だったという。こうした逆転現象は今後ますます加速することだろう。しかし、これだと福はやってくるが、鬼が出ていかないである。夏目漱石作の小説「こころ」に登場する「先生」はこんなことを言っている。

平生はみんな善人なんです、少なくともみんな普通の人間なんです。  
それが、いざという間に、急に悪人になる。  
だから恐ろしいのです。  
だから油断が出来ないんです。

核家族化が進行し、「家」という概念が希薄となった生活を送る僕たちは、これからは「自分の心」に豆を撒くことが必要だ。

それは、自分の心の中にひそむ悪を追い出し、その代りに新しい価値を受け入れる空間を生み出す作業だ。節分は良い機会だ。恵方巻を食べながら、自分自身をふりかえって見ることもありだと思ふ。

イエスは言われた。「あなたがたも、まだ悟らないのか。すべて口に入るものは、腹を通して外に出されることが分らないのか。しかし、口から出て来るものは、心から出て来るので、これこそ人を汚す。悪意、殺意、姦淫、みだらな行い、盗み、偽証、悪口などは、心から出てくるからである。これが人を汚す。」

新約聖書 マタイによる福音書15章16節~20節

盛岡YMCA 総主事 濱塚有史

# 日本でメンバーも考えた⑥



お客さんにお釣りを渡そうとしているとき、どこからか不機嫌な視線を感じたその瞬間、「お前は何でこんな事すんの?俺が会計するって言っただろう!おい、これはダメだろう!」と上司と思われる人が突然テーブルを強く叩きつけ、他の席にまで怒鳴り声が広まった...。これは、居酒屋でアルバイトを始めてから約1年が経った頃の出来事。

母国マレーシアでは、日本で言うところの「飲み」という習慣は全くなく、日本に来た当初は居酒屋というものを全く知らなかった。

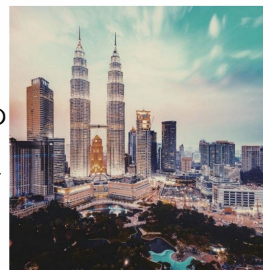
その後、何度も日本人の友達と飲みに出かける中で、値段も一般の飲食店に比べ全体的に高く、行きづらい印象を持っていたため、初めの頃は居酒屋にあまり良いイメージを持っていなかった。

しかし、居酒屋でアルバイトを始め実際の仕事に触れていく中で少しずつ印象が変わっていった。

マレーシアでは、結婚式やお祝いなどといった特別な日でない限り、飲みに出かける人はほぼいない。日本では、平日仕事終わりに飲みに来ているスーツ姿のサラリーマンをよく見かける。

しかも、飲みに出かけると何件か回ってから帰人が多い。周りの友達や知り合いからはそれが当たり前だと教えてもらったが、飲みに出かける習慣のない私にとっては理解できるものではなかった...。

(つづく...)



(地元のマレーシア・クアラルンプールの風景写真)

岩手大学3年 オンホーイン  
(メンバーリーダー)

## 感謝

(2019年度1月29日現在) 敬称略

### ●維持会員

熊谷大樹、工藤直子、今松桂子、熊谷太吉、崎陽水田賢次、大関靖二、阿部深雪、光永尚生、濱塚秋二、濱塚れい子、増田隆、名古屋恒彦、名古屋理恵、植田二茂、戸真文、高橋友恵、熊谷力實、尾形裕一郎、伊藤信彦、田村治之、川坂保宏、澤田優美、北田仁則、北田アユ子、古澤伸、武田理恵子、鶴丹谷三千代、高橋廉翔、人見晃弘、菊地弘生、重石桂司、高瀬裕彦、千田沙里、工藤悦子、家村知佳、滝川佐波子、小笠原邦夫、遠藤昌樹、清水治彦、上中優奈、今野聖子、今野健男、林辰也、森山日菜乃、森山幹大、佐藤肇人、工藤あさひ、工藤誠太、佐藤洋一、中島敬泰、小野寺大介、魚住恵、神田鶴恵一、山口貴伸、濱塚有史、濱塚真美、高橋奈菜、押切梓、齋藤之彦、南原良哉、小林茂元、伊藤眞、伊藤みどり、小川嘉文、小川明佑、伊藤眞太郎、伊藤愛美、松尾聡子、中原眞澄、日語教会、島田茂佐藤翔、中村圭一、小山憲彦、角谷晋次、水野暢夫、澤田鉄平、井上浩太郎、井上優子、井上修三、宮崎幸雄、浅沼慧、浅沼美希、大塚英彦、晴山浩輔、尾張幸久、小守林靖一、東森聡、武田理恵子、魚住英昭、秋永光里、杉田深雪、相馬みなみ、釜ヶ澤亮

### ●寄附金

今松桂子、熊谷大樹、光永尚生、濱塚秋二、濱塚れい子、増田隆、高橋友恵、熊谷力實、伊藤信彦、中原眞澄、角谷晋次、潮田祐、晴山浩輔、斎藤優太、藤原祐三、尾張幸久、小守林靖一、武田理恵子

## 表紙の写真から



1月のアドベンチャーの活動は餅つき。モチ・マイ・ソウル♪ みんなで歌おう!モチ・マイ・ソウル♪ キャンプソングの定番「ロック・マイ・ソウル」の替え歌で盛り上がっていました。

最新情報はこちらでチェックできます!「盛岡YMCA」で検索ください。

ホームページ : <https://www.moriokaymca.org/>

facebook : <https://ja-jp.facebook.com/moriokaymca/>