



2022年5月25日発行
認定NPO法人 盛岡YMCA
〒020-0021
盛岡市中央通 3-7-18
ラ・ベルヴィ中央 201
Tel 019-623-1575
Fax 019-623-1579
www.moriokaymca.org
発行人/ 濱塚 有史
編集/ 本部事務局

YMCA News

5

～ウクライナ緊急支援特集号～



軍事侵攻に反対し、平和を求める人々と連帯します



日本のYMCAは、第二次世界大戦における歴史的責任を認識し、『日本YMCA基本原則』において世界の人びとと共に平和の実現に努めることを誓っています。

今回の、ロシアによるウクライナ侵攻について、軍事侵攻に反対し、国際的な意見の相違があっても戦争が解決策になることはなく、対話と協力による外交的な解決策が見つかり、武力紛争が一刻も早く終結することを強く願います。

戦争は、日常生活を営む街を一瞬にして破壊し、両国の軍人が、命を奪い合い、ウクライナでは子どもを含めた多くの市民が人権と命の尊厳が奪われます。戦争が続けば、さらに多くの血が流れ、無辜の命が奪われます。その家族や友人、知人、そして私たちの悲しみの涙は、何万倍となります。今、このひと時も恐怖と不安の中にあるウクライナの人びとを想います。

ウクライナYMCAは古くは第一次世界大戦下から戦争下で苦しむ若者のために活動を始め、その後も共産党組織支配下においては水面下で、独立後は長く民族紛争、貧困に苦しむ若者・子どものための活動をウクライナ全土25カ所で展開しています。ウクライナYMCA、ロシアYMCAともに、複雑な歴史を辿りながらヨーロッパYMCA同盟に加盟し、連なっています。平和と公正を求め、人権と民主主義にもとづいた対話による平和構築、若者の就業・メンタルヘルスについて若者自身が中

心となって課題解決に望むYouth Led Solutionに注力しています。

今回の侵攻直後から、ウクライナYMCAでは爆撃地から逃れる人々のための宿泊・食料・衣料品・衛生用品の提供を開始し、今後は子どもや若者の心理社会的支援を行っていきます。ウクライナ近隣諸国のYMCAでは連携を取り、24時間体制で避難民の受け入れ、生活支援が行われています。ロシア国内でも戦争反対のデモが行われていますが、現在の政治体制下では大きな力を持つことは難しい状況ですが、世界のYMCAでは平和を希求するすべての人びとと連帯してまいります。日本のYMCAでは速やかに募金活動を呼びかけ、これらの活動を支援してまいります。

世界、アジアにおいて人権や民主主義が脅かされないよう、無力でも平和を求め祈り、日頃からの平和への希求の意思として武力による平和は無いこと、戦争反対の声を掲げ、平和を求める人との連帯の意思や行動を示していければと思います。

また、ウクライナやロシアと関係の深い日本国内の人びと、YMCAでも留学生をはじめ、会員及びご家族が大きな影響を受ける可能性があります。関係の方々へのサポート等、必要な対応を行い、偏見や差別を生まぬよう努めます。

日本YMCA同盟 総主事 田口 努

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。

ウクライナ避難者支援

YMCA

ウクライナ募金

避難者支援



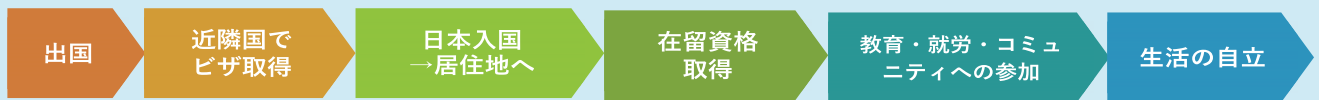
YMCA stands for peace; YMCA works for peace
YMCAは平和を希求し、平和のために働く

ポジティブネット YMCA 国際協力募金

募金期間 5/1-8/31

世界 120 の国・地域にある YMCA のグローバルネットワークを通して
ウクライナの避難者の支援を行っています。

- ◆日本への避難を希望するウクライナの方とご家族等の呼び寄せを希望される方に、出国から来日と来日後のトータルなサポートとケアを行います。
日本への避難民の道のり



- ◆現地 YMCA が本国及びウクライナから近隣諸国で避難生活をしている方の支援を行います。

宿泊、食料、衛生用品等の提供

子どもや若者の心理的・社会的支援

ボランティアへの食事提供など

3月初旬、日本で暮らすウクライナ人から母親を呼び寄せたいとの相談を受け、日本 YMCA 同盟では、ヨーロッパ YMCA 同盟、ウクライナ YMCA と連携を図り、移動や手続きのサポートを行い、3月18日ようやく日本へ到着、母親との再会が叶いました。これを発端に国内外から避難者受入れ支援に関する相談や依頼が相次ぎ、4月28日現在、39組87名の支援につながっています。

避難者の受入れ支援と同時に、今後は就労や教育など生活を中心とした長期のサポートが必要です。ウクライナにいる家族の命、これからの生活、子どもの教育など、大きな不安の中にいる人々が少しでも安心して過ごせるよう、また、本国や近隣諸国で避難生活を続ける人々のためにご協力をお願い申し上げます。



【ウクライナ近隣諸国のYMCAの動き】

ウクライナYMCAの避難者支援活動は、その初期段階からポーランドやモルドバなど近隣諸国にあるYMCAとの連携が取られ、国外へ避難する人々を24時間体制で国境付近での受け入れ、生活支援が行われました。近隣諸国に避難するのは女性と子ども、高齢者が中心です。戦争から逃れるために初めて海外へ行き、まったく新しい環境に身を置くことになった人々を手厚くサポートしたのがYMCAの支援でした。また、これらの支援は政府や他のNGOなどとコンソーシアムを組み、避難者の対応や物資の提供等が持続的に実施できるように、また中長期のサポートを視野に入れ、総合的な仕組みを構築して継続されています。

【日本のYMCAの動き】

- ◆日本に避難しているウクライナ人と家族のための交流・学びの場“Ukraine Café HIMAWARIをオープンしました。◆子どもの教育や日本語習得の学びの機会の提供が各地のYMCAで始まっています。

【YMCAのサポートによる避難者受入れ】

3月初旬、母親の呼び寄せ相談から始まった避難者受け入れ支援はウクライナ及び近隣諸国のYMCAと迅速な連携を図り無事再会が叶いました。これを発端に来日及び来日後の相談が相次ぎました。ウクライナから日本への避難者はパスポートがない、英語が話せない、時間のかかる各種手続きがあるなど、来日までにはいくつものハードルがあります。来日後も特定活動ビザがおりてからようやく住民登録ができ、それまで住宅や電話の契約、通園や登校が出来ず、落ち着いて生活できるまで時間がかかります。通院やメンタルケア、言語の課題もあります。このような中、在日ウクライナ大使館や日本で活動するウクライナ人コミュニティ、全国各地のYMCAほか、各地の企業・行政・NPOとネットワークを築きながら、一人ひとりのニーズを受け止めながら活動を行っています。



公益財団法人日本YMCA同盟（代表理事：田口 努）は5月1日から、日本に避難しているウクライナ人とそのご家族のための交流・学びの場として“Ukraine Café HIMAWARI”を新宿区四谷にオープンしました。

◆日本での生活基盤の支援・避難したウクライナ人の方々のコミュニティ形成支援◆



日本YMCA同盟では引き続き避難民受け入れのサポートを継続するとともに、今後は、日本に住んでいる避難民の方々の生活相談、各種手続きサポートの支援や、生活基盤形成となる顔の見えるコミュニティ形成などが重要になると考えています。

この度、サンフロンティア不動産株式会社の協賛を得て、四ツ谷にある「A YOTSUYA（エーヨツヤ）」で、日本に避難しているウクライナ人とそのご家族のための交流、学びの場“Ukraine Café HIMAWARI”を5月1日にオープンしました。

▼A YOTSUYA（エーヨツヤ）

四ツ谷駅から徒歩5分と利便性も高く、アートとシェアオフィスを融合させた空間で、戦禍のウクライナから避難し、1万キロ以上離れた日本において慣れない生活を送る避難者が、広々とした開放的な空間で、リラックスして交わりや学び、情報交換などができることを目的としています。



サンフロンティア不動産株式会社取締役執行役員本田賢二さんは、

「社会貢献活動として、社員もボランティアとして参加していく予定。A YOTSUYAの協力アーティストからも積極的な賛同が寄せられており、双方により形で盛り上げていきたい」と語っています。

平日は、日本YMCA同盟による、避難者への多言語での生活相談を中心に、子どもの教育や就業の支援、各種手続きの支援などを行います。また日曜日を中心に、在日ウクライナ人によるNPOの協力を得て日曜学校やアート教室、YMCAによる生活日本語レッスン（オンライン併用し全国展開）などを運営していきます。これらの運営には、避難者自身も携わります。

キックオフイベントとして5月8日「母の日」に、親子の工作ワークショップと交流会を実施。都内に避難している24人のほか、在日ウクライナ人、ボランティア、関係者など約60人が集いました。工作ではカラフルな画用紙を切って花束を制作。みんなで一緒に作業をしながら和やかな時を楽しみました。その後は軽食を囲みながら交流。希望者には生活相談も行いました。

参加した避難者は「今日は皆さんと家族のように接することができて嬉しかった。これまで孤独だと思ふこともあったけれど、日本でのつながりができて少し安心した」と話していました。生活相談には、「長靴など生活用品が足りない」「子どもが学校になじめるか心配」といった声が寄せられました。

詳細はY M C A同盟のHPから



「国際協力街頭募金」

5月15日(日)、盛岡市内大通付近3か所でウクライナ支援を目的とした街頭募金活動を行いました。今回はYMCA職員、大学生ボランティアリーダー、ワイズメンズクラブの有志メンバーでの活動となりました。約2時間の募金活動ではありましたが、沢山の方が呼びかけに足をとめ、あたたかいご支援を下さり、55,489円の募金を頂くことができました。

頂いた募金は、日本YMCAを通して、主にウクライナの方々の支援活動に充てさせていただきます。

今困難や不安に苛まれている方が、一人でも多く、また一日でも早く平穏な日々を過ごせることを祈っております。最後になりますが、この度の街頭募金活動にご協力くださった皆さん、私たちの呼びかけに足をとめてくださった皆さん、関わって下さった全ての方に心より感謝申し上げます。

盛岡YMCA 国際協力活動 担当 小川嘉文



【やっち】

皆さん、こんにちは！暑い5月にバテかけているやっちです。岩手県立大学総合政策学部2年生です。盛岡YMCAの活動に参加するきっかけは、友達から説明会に誘われたことでした。当初は、続けていけるのか不安でしたが、活動に参加させていただく中で子どもたちのエネルギッシュな姿やリーダーたちの優しさに助けられ、1年間楽しく活動してることができました。本当に感謝感激です！！私は、岩手県沿岸部の大槌町出身です。盛岡に来てから人の多さと雪の多さには、驚かされました。サッカーが大好きで鹿島アントラーズの大ファンです！！Jリーグファンの方、友達になりましょうっ！（笑）私は、高校3年生の秋に初めて子ども関わる機会に巡り会い、苦手意識のあった子どもたちのことが好きになりました。地元の子もたちとは、今でも交流しているといった経験がYMCA活動に活かしていると思います。盛岡YMCAの活動では、金曜と土曜サッカーに参加しています。どちらの子どもたちも元気でエネルギッシュですが、タイプが全然違ってそうといった違いを見るのも楽しいです。その他、サマーキャンプや「子どもの人権プロジェクト」の活動に参加しています。特に「子どもの人権プロジェクト」は、まだ企画段階ですが、必ず子どもや子どもたちに関わる大人の方たちのためになる活動させていきます。今年目標は、皆と仲良くなることです。楽しく、真剣にこれからも活動に参加していきたいと思っています。こんな僕ですが、よろしくお願いします!!（笑）



岩手県立大学 総合政策学部
2年 野崎悠矢（やっち）

ご協力に感謝いたします

●2021年度 維持会員（敬称略）

山本常雄、古澤伸、長岡正彦、吉崎陽、光永尚生、上條直美、工藤悦子、佐藤翔、大関靖二、人見見弘、押切梓、増田隆、戸貞文、若井淳、高橋奈菜、伊藤眞一郎、伊藤みどり、及川茂夫、accommon、森山日菜乃、森山幹大、伊藤眞太郎、伊藤愛美、伊藤信彦、浅沼誠久、清水治彦、今野健男、武田理恵子、川坂保宏、魚住恵、魚住英昭、高橋友恵、熊谷亜希子、高瀬稔彦、田村育代、滝川佐波子、井上修三、井上優子、井上浩太郎、濱塚有史、水野暢夫、角谷晋次、尾形裕一郎、菅原茉理奈、小川嘉文、小川明佑、東森聡、茶畑大地、浅沼慧、浅沼美希、武田悠、中村渉、濱塚直樹、濱塚牧人、清水弘一、及川忠人、宮澤秋彦、中村亮介、水田賢次、松尾聡子、田村治之、名古屋恒彦、名古屋理恵、山田拓路、西野和真、花田瞳、小林明彦、菊地弘生、山口貴伸、深澤秀男、深澤多紀子、工藤シンティア、神田橋慧一、大塚英彦、神谷一夫、南原良哉

(2022年度5月20日現在) 敬称略

●2021年度 維持会員

花田瞳、中原真澄、西宮ワイズメンズクラブ、長岡正彦

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



facebook



instagram

新学期が始まり、少しずつ新しい生活にも慣れてきたでしょうか？朝は誰もが忙しく、慌ただしい時間ですね。簡単に朝ごはんを済ますご家庭も多いと思いますが、実は朝ごはんはとても大切な意味を持っているのです。今回の食育は「朝ごはん」についてのお話をします。



「朝ごはん」には睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。脳に必要な「ブドウ糖」が寝ている間に使われ、朝起きた時のエネルギー代謝が低い状態が続くと、からだは動いても頭はボンヤリ...ということになりがちです。脳のエネルギー源の「ブドウ糖」を「朝ごはん」でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう。

「朝ごはん」に炭水化物とタンパク質などを摂取することで、からだは体温を上げようとしたり体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって、朝から勉強や仕事に集中できるのです。また、「朝ごはん」を食べることで胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促してくれます。

「朝ごはん」を食べないと、勉強や仕事のパワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしすることにも繋がっていくのです。

「朝ごはん」は1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。家族で会話をすることで、食事の大切さを再確認する大切な時間にもなります。子どもの頃の食習慣は、大人になってからの食習慣にも影響します。出勤時間や登校時間の違いで家族全員が食卓につくのが無理なら、休日だけでも家族一緒に「朝ごはん」を囲ってみたいはいかがでしょうか？

【毎日の朝ごはんに取り入れたい食物】

1. ごはん・パン(炭水化物)

炭水化物は、でんぷんや砂糖が分解されてできる“ブドウ糖”になり、大切なエネルギー源です。

2. 牛乳・ヨーグルト・チーズ・卵(タンパク質)

タンパク質は、朝の体温を上げてからだを目覚めさせてくれます。また、体内時計をリセットする働きもあります。

3. 野菜・果物(ビタミン・ミネラル)

からだの中で炭水化物やタンパク質をエネルギーにする、からだの中をスムーズに働かせてくれます。

1日3食しっかりとって、栄養バランスの良い食事は理想的ですが無理は禁物です。まずはできるところから始めていきましょう！

盛岡市内保育所調理師
ぶらいむ・たいむ向中野校メンバー保護者
藤原 留美

表紙の写真から



5/15(日) 市内3ヶ所で開催された街頭募金

子どもたち、若いカップル、お年寄りから寄せられた募金

55,479円となりました。ご協力ありがとうございました。