



2023年11月1日発行
 公益財団法人とちぎYMCA
 〒320-0041
 宇都宮市松原2-7-42
 Tel 028-624-2546
 Fax 028-624-2489
 www.tochigiyymca.org
 発行人 / 塩澤 達俊
 編集人 / 公益財団法人とちぎYMCA

YMCA News

11



たいせつなもの

表紙の写真から：2023年度ユースボランティアリーダーズフォーラム（リーダー研修）にて。東日本区で活動する1～2年目のリーダーたちが3日間を共に交流を深めます。

何かを始めたいけど、どう行動すれば良いかわからない。そもそも自分はどうしたいのか意見がない。大学1年生の私は、そんな自分を変えたくて、YMCAの活動に参加し始めました。

参加し始めて最初の頃は、活動をこなすことに精一杯でした。楽しく活動をしたいものの、空回りして、楽しむ余裕がありませんでした。自分が変わり始めたと感じたのは、何気ない子どもの一言からでした。「ちょんはおそばが大好きなんだよ。」以前一度だけ活動で会ったことがある子どもが、もの凄くキラキラした笑顔で、周りの子どもたちと話をしていたのです。以前私とした話の内容を覚えていて、その内容を周りの仲間たちに嬉しそうに共有する姿を見て、何気ない会話も大切に作る純粋な姿が、とても輝いて見えました。今の一瞬を全力で楽しみ、何一つ無駄にしない子どもたちを見習いたいと思い、「一人一人、一瞬一瞬を大切に」と活動や私生活に臨むようになりました。

活動に対しての熱量が高まってきた頃、初めてのキャンプに参加しました。そのキャンプでのテーマソングが、「ともだちおひさまやさしいところ」という歌でした。本当に大切なことに気づかせてく

れる、私の大好きな歌です。「♪たいせつなものなんて そんなにたくさんはないよね ともだちとおひさまと それからやさしいところ♪」周りの仲間たちとの関係性を当たり前と思わないこと、辛くても上を見れば太陽があること、人から受けた優しさに感謝すること。意外とシンプルな本質を忘れずに、一瞬を大切に生きていきたいと思います。

楽しく、自信をもって生きることのヒントを与えてくれたYMCAと、その仲間たちには本当に感謝しています。YMCAで子どもたちと関わると、大人だけでの関りでは見落としてしまう大切なことに気付かされます。

足元にある本当に大切なことを見落とすことがないよう、時には子どもの背丈までしゃがみ込みながら、後悔のないよう瞬間を楽しみながら過ごせたら良いなと思います。

国際医療福祉大学3年
 矢部 将吾（ちょんリーダー）

とちぎYMCAの使命。 ~みつかる。つながる。よくなっていく。~

2023年度とちぎYMCA年間聖句

主に望みをおく人は新たな力を得、鷲のように翼を張って上る。走っても弱ることなく、歩いても疲れぬ。」（イザヤ書 40 章 31 節）

「疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。」（マタイによる福音書 11 章 28 節）



認定こども園 さくらんぼ幼稚園

「 運動会の様子 」



【年少組】
運動会の日まで頑張って練習してきた子どもたち。当日は、天気にも恵まれ元気に参加することができました。年少さんは、かけっこ、お遊戯、追いかけて玉入れに挑戦しました。特に、お遊戯の「くだものたろう」では、果物に変身した子どもたちがとても可愛らしかったです。いつもと違う場所でたくさんのお客さんに圧倒されながらも泣かずに参加できた子どもたちは、とっても立派でした。

たんぼ組担任 大栗 ちな

【年中組】
年中組は、お遊戯、玉入れ、障害物競走、パラバルーンの4競技を行いました。それぞれの競技で、練習とは違う子どもたちの緊張と本気が伝わってきました。沢山練習を積み重ねてきたパラバルーンも、技が少しずつつっこよく決められるようになり、当日はクラスみんなで心と力を合わせて自信を持って披露することができました。最後まで一生懸命頑張る、達成感で溢れた子どもたちの笑顔に沢山のパワーを貰い、大成功の運動会となりました。

ばら組担任 真田 玲奈



【年長組】
年中の頃から憧れていたソーラン節では、練習から張り切っていて、本番でも大きな声で歌い踊る姿が見られました。たくさん練習した組体操も今まで一番集中して行うことができ、技が決まった瞬間の笑顔がとても印象的でした。順位が何回も入れ替わり接戦だったリレーは、練習よりも長い距離をどの順位でも諦めずに走り切る子どもたちの姿に感動しました。子どもたちも保護者の皆様も保育者も、笑顔が溢れる最後の運動会となりました。

さくら組担任 山形 朋美

ようとう保育園

「 保育参観(交通安全教室)の様子 」

ふじ組(4歳児) 保育参観(交通安全教室)の様子

大人がたくさんいるいつもとは違う環境に若干緊張気味な子どもたちでしたが、いつものように元気に『せんせい、みなさん、おはようございます!』と大きな声を出して挨拶すると、「今日は何するの?」「ひろは行くの?」などと質問が飛び交い、少し緊張もほぐれたようでした。
親子で参加した交通安全教室ではペープサートや信号に関するクイズなどを通して、交通マナーやルールを楽しみながら教わることができました。園庭に用意された横断歩道を親子で実際に渡ってみると指導員さんから聞いた話を思い出して「みぎ、ひだり、みぎ...でおしまい!」と言いながら指差しをして、車が来ないかをきちんと確認しながら安全に渡ることができました。
戸外あそびでは普段から楽しんでいる氷鬼、砂あそび、アサガオの色水作り、長縄などを保護者の方や気の合う友だちと一緒に楽しむことができ、いつも以上に嬉しそうな笑顔がたくさん見られました。



また、入室時には友だちが使っていた玩具の片付けを手伝ったり、自分で手足を洗って着替えたり、給食準備では自分で口拭きを濡らして絞ったり、自分で食べられる量を調節しながら配膳したりと4歳児としての成長や身のまわりのことを自分で頑張ろうとする姿を保護者の方にも見て頂けるととても良い機会になりました。

亀和田 里沙

「 フードバンクのご報告 」



9月に宇都宮YMCA、さくらんぼ幼稚園、宇都宮東YMCA、ようとう保育園で行ったフードバンクに今回もたくさんの寄付が集まりました。ご寄付いただきました食品はNPO法人フードバンクうつのみやへ寄付させていただきました。
さまざまな理由で困窮し、満足に食品を購入できない人がいます。フードバンクうつのみやにも、食料支援を求めて多くの方が来所されていて、2023年8月末までのフードバンク利用(配布会を除く個人・団体)はのべ1,392件。前年同月までとの比較で約1.27倍になっているようです。引き続き皆さまの温かいご支援をよろしくお願いたします。

小野寺 温代

もうひとつの家 アットホームきよはら

「 食べることは生きること 」



この言葉は言い得て妙と思います。他の動物よりも進化した人間は「エサを食う」だけでなく「食事を頂く」わけで、その過程には苦労もあるわけですが、喜びも大きいと思います。食事を楽しみにしている子どもたちがいれば、作る側にも張りが生まれます。お腹がすいているだろうから腹いっぱい食べさせたい、それぞれの好き嫌いは、栄養のバランスは・・・などと考えながら作る食事には何か大事なものが紛れ込むように感じます。

アットホームきよはらの食事の風景に、この言葉の真実さを垣間見るような気がします。食べることは満たされること、安心すること、エネルギーが供給されること。それが分かっているから「楽しみ」になるのだと思います。そして「頂く」のは分かち合いがあるからであり、また、



その食事に紛れ込んだのは、大人が失敗を繰り返しながら上手に調整できるようになった「励ましの調味料」です。

山口 亮二

子どもの家Cブロック 上戸祭子どもの家 上戸クラブ

「 秋休みの上戸クラブ 」

今年度は校庭南側の独立棟と旧棟の2棟で運営をしています。独立棟は2~6年生、旧棟は1年生が利用しています。独立棟が出来たことにより、ひとり一人にゆとりのある生活空間が確保され子どもたちののびのびと生活を送っています。

上戸クラブでは学年によって棟が分かれています。遊びの時間には各棟を行き来しながら遊ぶこともできます。ドッジボールやサッカーなど外で遊ぶ子もいれば、室内でカードゲームやボードゲームなどを楽しんでいる子もいて、自分たちで遊びの選択を行い楽しい時間を過ごすことのできるクラブです。



夏休みにもたくさんのイベントがありましたが秋休みにもイベントがありました。上戸祭地区の自治会長でスズメバチハンターの神山宗教氏にスズメバチ講座を行っていただきました。子どもたちはクラブの周りにスズメバチが飛んでいるのを見かけていたこともあり、興味を持って話を聞いていました。スズメバチの特徴や習性、刺された時の対処法や注意点を教えてもらうことができました。また、本物の巣や生きているスズメバチなども見せていただきました。子どもたちは怖がりながらも近付いて観察をしていました。「帰ったら家の人にも教えてあげるんだ」などの声も聞こえてきて、良い学びの時間となりました。

講座や遊び、生活を通して子どもたち一人一人が自分の身は自分で守れる「生きる力」が成長していくことを願います。

堀江 紀子

南投YMCA(台湾)からコミュニティケア視察研修

南投YMCA(台湾)からコミュニティケア視察研修で1週間とちぎに滞在



9月25日から9月30日までの約1週間、16名の南投YMCA(台湾)に繋がる高齢者施設の管理者の方々が来日し、とちぎYMCAが運営する特別養護老人ホームアットホームきよはらの他に栃木県内の高齢者施設やコミュニティケア施設などを視察訪問されました。今回の視察メンバーには南投YMCA及び台南YMCAのスタッフの方も参加されていました。日本における介護や介護スタッフの現状、コミュニティケア活動など、様々な視点から学びを深めていました。日本では介護保険制度があるように、台湾でも「長照2.0」(2017年に制度改定)という介護の制度が現在運用されています。

超高齢化社会の中で高齢者が様々な人と共に豊かに過ごせるよう、課題解決に向き合い続ける必要があるのは日本だけではなく、台湾においても同様です。今回の視察研修では、とちぎYMCAにとっても学びを深めるきっかけとなりました。

荒井 浩元



宇都宮市青少年活動センター(トライ東)

「 トラインピック開催中! 」

トライ東では毎月『トラインピック』を開催しております。「トラインピック」とは、トライ東の登録証をお持ちの方が参加できるランキング形式のイベントで、月ごとに異なるゲーム内容を他の利用者と競い合うものです。このイベントはトライ東を利用される方同士がたくさんの交流を大切にいただきたという思いから始まりました。

毎月1日から25日まで毎日1回挑戦可能になっており、自己ベストの更新、またはランキングで上位を獲得・維持するために毎日挑戦することもできます。

これまでのゲームの内容は「タイマー10秒ぴったりにチャレンジ」や、「1分間で新聞紙『の』の字探し」、「1分間で新聞紙を何回折ることが出来るか」、「あ」行から始まるポケモンの名前を1分間でいくつ言えるか」など、いずれも簡単そうに思えますが、新聞紙は折れば折るほど硬くなり、折ることが難しくなっていくそうです。ポケモンの名前も1分間だと難しく、同じ名前を繰り返したりして、だんだんと出てこなくなったりしていきます。

11月のトラインピックは「あつまれどうぶつ森に出てくる住人の名前をいくつ言えるか」を行いますので、ぜひチャレンジしてみてください。このトラインピックを機に利用者の交流の輪が広がることを願います。



鷹箸 守

学習参考書譲渡会



「2023世界子どもの日」プロジェクトを実施します!



宇都宮東図書館との合同企画で8月にSDGsプロジェクトの一環として「学習参考書譲渡会」を開催しました。この企画は、宇都宮東地区の拠点であるトライ東・ようとう保育園・宇都宮東YMCAで参考書を回収したものを宇都宮市立東図書館に置き、必要な方

なら誰でも無料で持ち帰ることができる、というものでした。

宇都宮市内の図書館を利用させていただいた初の試みでしたので、ご寄付いただける参考書の数や集まった参考書が必要な方々へ届くのか、などの不安がありました。しかし、実際には東図書館に直接持ち込まれた分も含め82冊もの参考書が集まり、約7割の参考書が譲渡される結果となりました。東図書館の担当者の方からのお話で、お持ち帰りをされた利用者の声として「譲渡書籍を常時、設置してほしい」「次の開催はいつですか?」などの肯定的なご意見を多数いただいたとのこと。

また今回の企画で集まった書籍の中には「資格試験対策」「高校の教科書」「辞書」など、当初の想定とは別の書籍のご寄付が多くみられましたが、それらの書籍も様々な年齢層の方々がお持ち帰りになったそうです。

このような書籍は大抵1度もしくは1人の方が使用され、その後は古紙などとして回収されることがほとんどだと思います。二次的な利用を促進する今回のような企画により、学習する機会が増えたり、学習する楽しさを知ったりすることで、勉学に励むことには境界がないということを再認識できたように感じます。第2回目の開催が実現できるように、今後も東図書館の皆さまと連携をとり、再利用の有効性と誰でも学ぶ好機があることをさらに周知したいと考えております。

11月20日は「世界子どもの日」

1954年に世界の子どもたちの相互理解と福祉の向上を目的として、国連によって制定されました。

とちぎYMCAではこれまで、毎年11月に〈世界の子どもの現状を理解すること〉〈子どもの権利(生きる権利・育つ権利・守られる権利・参加する権利)を認識すること〉を目的としてプロジェクトを実施しております。

今年の「世界子どもの日」プロジェクト週間は、

11月20日(月)～11月24日(金)!

とちぎYMCAの各拠点や、ご家庭で子どもの権利について話し合ってみたり、アクションを起こしてみましよう。

〈過去の取り組みはこちら〉



▼ 昨年の様子 ▼



世界子どもの日プロジェクト : 2022

YVLF(ユース・ボランティア・リーダーズ・フォーラム)

YVLF(ユース・ボランティア・リーダーズ・フォーラム) にリーダーが参加しました!

2023年9月29日～10月1日まで日本社会事業大学1年菊地花菜さん(さとっチャリーダー)が東京YMCAで行われた第35回YVLF(ユース・ボランティア・リーダーズ・フォーラム)に参加しました。以下は菊地さんの感想です。



3日間のグループで過ごした時間を通して多くのことを発見し、YMCAのリーダーとして、そして個人としてもとても成長することができました。

フォーラムのテーマである「私たちにとってのみつかる。つながる。よくなっていく。」は、新たな発見や学びを他の人に共有していくことだと考えました。良い経験や学びを自分の中だけに留めるのではなく他の人に共有することで、その人も新しい発見が増えてよくなっていく、そしてその発見を人から人へ広げていくことで、自分の周りだけではなく世界全体が良くなっていくのではないかと考えました。このことから、私自身が今回学んだことやYMCAの活動を通して得たことを共有すると同時に、私自身多くのことを吸収することで、今後の活動や人生に活かせるのではないかと考えました。

また今回のフォーラムに参加して、自分の意見を述べることの大切さ、そして言葉の大切さを知りました。普段の私なら他の人の意見に同調することがほとんどでした。しかし話を聞いてくれる仲間のあたたかい雰囲気もあり、意見を言うことの大切さや理解してもらえた時の嬉しさを感じました。私自身、今回のフォーラムで言葉をかけてもらい気づくことのできた新たな一面があり、改めて言葉で直接伝えることは素敵なことだなと感じました。そのため自分の周りの人にも素直にたくさんの言葉をかけてあげたいと思いました。



そして、とても素敵な仲間に出会えたことが最も大きな成果だと思います。グループで過ごす時間を重ねるごとに、出会って間もないことを忘れるくらいとても楽しい雰囲気に包まれていました。一緒に難しいテーマに取り組み、何度も何度も話し合いを重ねたことが3日間の中で最も良い思い出です。そして人と関わることやYMCAの楽しさを知ることのできた、とても密な3日間を過ごすことができよかったです。



ウィンタープログラムが始まります!

とちぎYMCAではこの冬も子どもたちの全人的成長を願い、ウィンタープログラムを計画しております。YMCAのキャンプは、「為すことによって学ぶ (Learning by doing)」を理念とした野外教育活動です。その理念は、「どのような教育的な経験も、子ども (対象者) の興味・関心から離れていたならば、その経験は子ども (対象者) にとって本質的なものにならない。よって興味と自発性に基づいて子どもを導く」という考え方に導かれたものです。

子どもたちは、友だちと一緒に自然の中でさまざまな活動をすることによって、人間関係を学び、自然・社会への関心を深めていきます。YMCAでは、子どもたちが安全に、安心して、たくさんの自然に触れながら、仲間と一緒に思いっきり遊ぶことを通して、一人ひとりの豊かな成長を育みます。

～宿泊キャンプ～

那須エンジョイスキーキャンプ (2024.1.6~1.8)

那須雪あそびキャンプ (2024.1.6~1.7)

～デイスキー～

ワンデイスキー① (2023.12.28)

ワンデイスキー② (2023.12.29)

～3Days プログラム～

ウィンター3Days (2023.12.26~12.28)



11月7日 (火) 13:00 より申込スタート!

月刊# (ハッシュタグ)



第29回 #なにそれなにそれ

とちぎYMCA総主事
塩澤 達俊

#酸辣湯#辣子鶏#辛酸#パン・プディング

食欲の秋です!運動会やお月見 BBQ、ハロウィン・パーティーなどなど美味しいものを楽しんでいる方もいらっしゃると思います。今日は味覚のお話をひとつ申し上げます。

リンゴをたくさん頂いたので、クックパッドで「リンゴ」レシピを検索したら、「簡単!甘酸っぱい焼きリンゴ」「豚肉に甘酸っぱいリンゴソース絡め」「甘酸っぱい☆さつま芋とリンゴのサラダ」などなど、いろいろありました。

結局、圧力鍋でリンゴとさつま芋と砂糖と牛乳とバニラエッセンスを入れて煮物にしました。パイ生地に入れて焼いたり、卵とヨーグルトで溶いて食パンにかけてオーブンで焼いてパン・プディングにしたり、そのまま食べたり・・・“甘酸っぱく”美味しくできました ^^

経験豊富で練れた人生の達人を「酸いも甘いも噛み分けた」と言うことがありますが、「酸っぱい」と「甘い」の混じり合ったような、楽しさと物悲しさの気持ちがミックスされたような複雑な気持ちも甘酸っぱくていいものです。「甘い」に反対の「辛い」ミックスだと「辛酸 (熟語の意味だとつらくて苦しいの意)」となってちょっとイタダケナさそうですが、味覚になると「辛い酸っぱい」も美味しそうです。「酸っぱ辛い」が旨!酸辣湯風キムチ・スープ」「台湾☆酸辣湯☆酸っぱ辛いのがクセになる」など美味しそうです!

こんなふうに、わたしたちの味覚と食欲には不思議な力強さと包容力があり、あわさると美味しく変わったりします。人生は、大人も子どもも、誰でもみんな、いろいろな味や香りの混じり合う複雑な毎日ですが、「辛い (つらい)」を「辛い (からい)」の良い刺激に変えたり、「苦しい (くるしい)」を「苦い (にがい)」のうま味 (ビールのホップやサンマの胆や山菜のエグミなど)に変えたり・・・

わたしたちの毎日も、食欲旺盛に、味わいを楽しみに変えてゆきたいものです!



▲これは辛くて旨い私の大好物「辣子鶏」

高校生ボランティアグループ「つぼみ」

つぼみ通信 vol.7



「つぼみ」だった私を変えてくれた場所

私がつぼみに入ったのは、「何か新しいことに挑戦してみたい!」と思ったからです。に入った当初は、「自分が力になれることがあるのだろうか」と弱気な気持ちがありました。しかし、いくつかの活動を通して少しずつやりがいを感じるようになりました。

そんな私を最も成長させてくれたのは、2023年度のサマープログラム『ICEP3DAYS』でした。このプログラムは、自分よりも小さな子どもたち、普段英語を話すICEPのメンバーと3日間を共にするという私にとってかつてないビックイベントでした。私は3日間でグループの子どもたちとICEPメンバーと仲良くなることを目標に3日間を過ごしました。大変でしたが3日間で得られたものはとても大きかったです!

特にこれからも大切にしたいと思ったことは、「計画することの大切さとチャレンジ精神」です。何ヶ月も前からの計画・準備が当日の私たちを何度も助けてくれました。また、子どもたちの活発で自由な姿が私には眩しく見えました。

この3日間は私にとって濃く、自分の力となるものでした。今後はつぼみに入ってから学んだことを最大限に活かして活動をしていくことが目標です。