



YMCA

大阪YMCAの使命

大阪YMCAは、聖書に示されたイエス・キリストの愛と奉仕の生き方に学び、YMCAの世界的な運動に連なり、希望を持って、共に生きる社会の実現をめざします。

- ボランティア精神をはぐくみ、互いに協力し、明るくあたたかい地域社会の形成に努めます。
- すべての世代の人びとが、出会いと生きがいを見いだすための、生涯にわたる気づきと学びの活動を展開します。
- 未来を築く力強い子どもたちを、家庭、地域社会と共に育てます。
- 生命を尊重する心を養い、自然と人間が調和する動きをすすめます。
- 世界の人びと力を合わせ、環境、人権、貧困の課題に取り組み平和で公正な世界をめざします。

月刊 TheYMCA 付録
 編集・発行 / 日本YMCA同盟 東京都新宿区本塩町7番地
 大阪青年 発行：錦織一郎 編集：大阪YMCA広報室
 〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-5-6
 TEL06-6441-0894 FAX06-6445-0297
 URL: http://www.osakaymca.or.jp/
 (年10回発行) 1947年10月27日 第3種郵便物認可

大阪青年 2005 May. 5

No. 573

AOA (Active Older Adults Program) 「元気な中高齢者プログラム」

「まだまだできる！」ことに気づいていく



21世紀の超高齢社会を迎え、六十歳からの自由な時間をどのように過ごすのか、大変社会にとって重要な時となってきたいます。YMCAでは適切な運動習慣を身につけ、日常生活に必要な体力を維持し、同時に生活習慣病を予防していくことが自立した中高齢者を過ごすために必要なことと考え、中高齢者のニーズに配慮したプログラム

ラムづくりを推進しています。特に、北米YMCAより導入されたAOA (Active Older Adults Program) 「元気な中高齢者プログラム」が日本各地のYMCAで効果を上げ始めています。

1. 生涯にわたる成長 人間は生涯にわたる成長する存在です。一人ひとりのペースでの学び・活動を支援します。

2. 価値の明確化 「思いやり(人に対する配慮)」「責任感」「誠実さ(正直であること)」「尊敬心(自分と同じように他者を尊重すること)」を大切な価値として、プログラムを通して伝えます。

3. 関係の改善 身体を動かすことによって心や頭の働きが活性化し、これまでの社会的関係、家族関係もリフレッシュします。

4. 多様性の尊重 参加者それぞれの年齢や性別、それまで生きてきた環境や文化を尊重します。

5. よりよいリーダー、仲間として 参加している方々が、お互い気持よく過ごせるよう、主体的に参加し、新しい仲間に出会い、新しい発見があります。

6. 新たな学び 新しい知識を通して活動することが高齢者活動の原動力になります。

7. 楽しさ 一番大切なのは楽しむということです

YMCAは、中高齢者の心に潜んでいる「いまさら!」「もうムリ!」という否定的な気持ちや「まだまだできる!」という自信へ変化させるものとしてプログラムを用意し、年齢に関係なく新しい「学びと気づき」「成長の場」を提供します。

AOAプログラムの目標は中高齢者のアクティブで多様なライフスタイルの確立を支援することにあります。機会提供がもたらす大きな効果は今後ますます社会から望まれます。それに応えるプログラム

の充実と拡充を図り、中高齢者の心地良い居場所を創造することに努めます。

(大阪YMCAウエルネス事業本部 中高齢者事業推進室室長 重信直人)

地の塩

▼季節を表す「季節語」は、四季の変化を感じ取り、自然との関わりを大切にしてきた日本文化の一つである。本来は、俳句等の短詩形文学の決まりごとであるが、広く生活の中に根付いているといえよう。手紙や挨拶状の冒頭に季節語が添えられていると、改めて季節の移ろいを感じる▼5月は、季節語では夏。紫陽花、菖蒲、くちなし、石榴、末摘花など季節を飾る花や木々、伝統行事等がこの月の季節語とされている。こうした感性は、生活のあらゆる分野で、自然と向き合い、自然を大切にすることを育てて来た。時として起こる自然の怒りは、地震や台風、津波となつて人々を襲うが、自然や環境を軽視する、人間の傲慢さや物質至上の風潮に警告を与えるメッセージであるのかもしれない▼自然との関わりを通して、人は優しさや強さ、絆や助け合うことの大切さを学んできた。しかし、地球環境の急速な悪化は、自然のサイクルや生態系にも影響を及ぼしていると言われている▼環境問題は、平和や貧困の問題とともに、人類が直面している最も大きな課題である。▼国益とか経済と言う大きな流れの中で、自然や環境へのこだわりは、小さく見えるかも知れない。だが、一人ひとりの意識とその広がりが、大きな潮流になつて行くことも忘れてはならない▼季節語を生み、自然との豊かな関わりをもつ文化を育てて来た風土に生きていくことを再確認したい。YMCAの働きは、こうした自然との関わりを大切に活動であり、自然と人間の調和を使命の一つとしていることを覚えて。

(善)