



# 光はやみの中に輝いている

～ヨハネによる福音書 第1章 5節～



日本基督教団  
大阪教会  
牧師

おかむらひさし  
岡村 恒

「光はやみの中に輝いている。そして、やみはこれに勝たなかった。」

(聖書:ヨハネによる福音書 第1章5節)

主イエス・キリストのご降誕を皆様と一緒に心から喜び祝います。あの日、神のひとり子が小さな赤ちゃんとしてこの世界にお生まれになりました。それは、今生きる私たちが闇の中を歩むのではなく、光に照らされて生きようになるためでした。

今から104年前のクリスマス、大阪教会の旧礼拝堂で9名の方々<sup>ひろが</sup>が洗礼を授けられてクリスチャンになりました。その時、8名の若者たちと一緒にキリストへの信仰を告白したのは、NHK朝ドラ「あさが来た」のヒロインのモデルとなった廣岡淺子<sup>あさこ</sup>でした。

幕末に生まれ、世界が劇的な変化を経験した19世紀を生き抜いた淺子は、晩年、自分自身の命の意味を発見して喜び、その喜びを他の人に伝えることに情熱を注ぎました。病床では、愛唱聖句の一つ「愛する者よ、我等いま神の子たり」(文語訳 ヨハネの第一の書3章2節)が読まれました。葬儀は、神田の青年会館(YMCA)と、続いて大阪の土佐堀青年会館(YMCA)で執り行われ、大阪では1,000人を越える参席者が集まりました。2つの葬儀では共に宮川經輝<sup>みやがわつねてる</sup>(大阪教会)牧師(大阪YMCA初代会長)が説教をし、淺子の愛唱讃美歌83番(現在の54年版讃美歌133番「夜はふけたりぬ、グッセマネの園に」)が歌われました。40代で梅花女学校校長だった成瀬仁蔵<sup>なるせじんぞう</sup>と出会い、女子教育に関わり、50代で夫の死、自身の闘病を経験したその過程で、淺子は熱心に聖書を学び、クリスマスの喜びを知るようになりました。

冒頭の聖句と共に、クリスマスのたびに繰り返し世界中で読まれているみ言葉をもう一つご紹介いたします。「暗やみの中に歩んでいた民は、大いなる光を見た。／暗黒の地に住んでいた人々の上に光が照った。」(イザヤ書 9章2節) 確かに、私たちが住むこの世界は「暗やみ」に包まれ、「暗黒の地」と呼ばれるものです。昔も今も、変わることなく、世界中には多くの争い、恐怖と欠乏が満ち、私たち人間の憎悪が世界全体を覆い尽くしているかのよう

にさえ思えます。暗闇の中を歩む民、それは他の誰かではなく、私たち自身の姿だと聖書は語ります。

廣岡淺子もまた、この現実<sup>まこと</sup>に目を向け、聖書が描く私たちの真実の姿を知ったのです。そして、62歳のクリスマスに、若い人たちと共に洗礼を受けることを願いました。神から新しい命を頂いて、生まれ変えられ、幼いこどものように生き始めたいと願ったのかも知れません。その後、東は関東地方から西は九州まで、淺子は主イエス・キリストの光を宣べ伝えるために旅を重ね、福音を伝える書籍を出版して伝道に励みました。

クリスマスに起こった事は、この闇の中にいる私たちに、一つの光が与えられた出来事です。イエス・キリストは、ただ私たちが「神の子」とするためにお生まれになりました。廣岡淺子も、多くの信仰の先達も、イエス・キリストという光に照らされて本当の命を与えられ、地上を歩みながらも既に「神の子」と呼ばれる者とされたことを喜びました。これが、クリスマスの喜びです。神の憐れみによって信仰を与えられ、イエス・キリストを救い主と信じて罪の赦しの洗礼を受ける者は、一人残らず神の子とされるのです。

皆様おひとりおひとりに、神の豊かな恵みと祝福とが注がれますようにお祈りいたします。神に栄光、地に栄光があるように。

INDEX

・光はやみの中に輝いている	1P
・クリスマス献金支援プログラム	2P・3P
・食育コラム ・台北YMCA70周年記念式参加報告 ・2016年度年間聖句・讃美歌 公募 ・早天祈禱会 ・ユースリーダーの日の集い 案内	4P
・会員 ・賛助会	

## 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。
- すべての世代のひとびとが、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働きをすすめます。
- 世界のひとびとと力を合わせ、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。

# クリスマス献金支援プログラム

大阪YMCAクリスマス献金支援委員 藤岡 宏樹

12月を迎え、巷では、ジングルベルの音が聞こえ出しています。YMCAでは、地域や世界の課題解決に向けて、特に、困難な状況にある人々に寄り添う活動や地域を豊かにする活動の支援金を募るために、「クリスマス献金キャンペーン」(11月～翌年1月までの3ヶ月間)を実施しています。

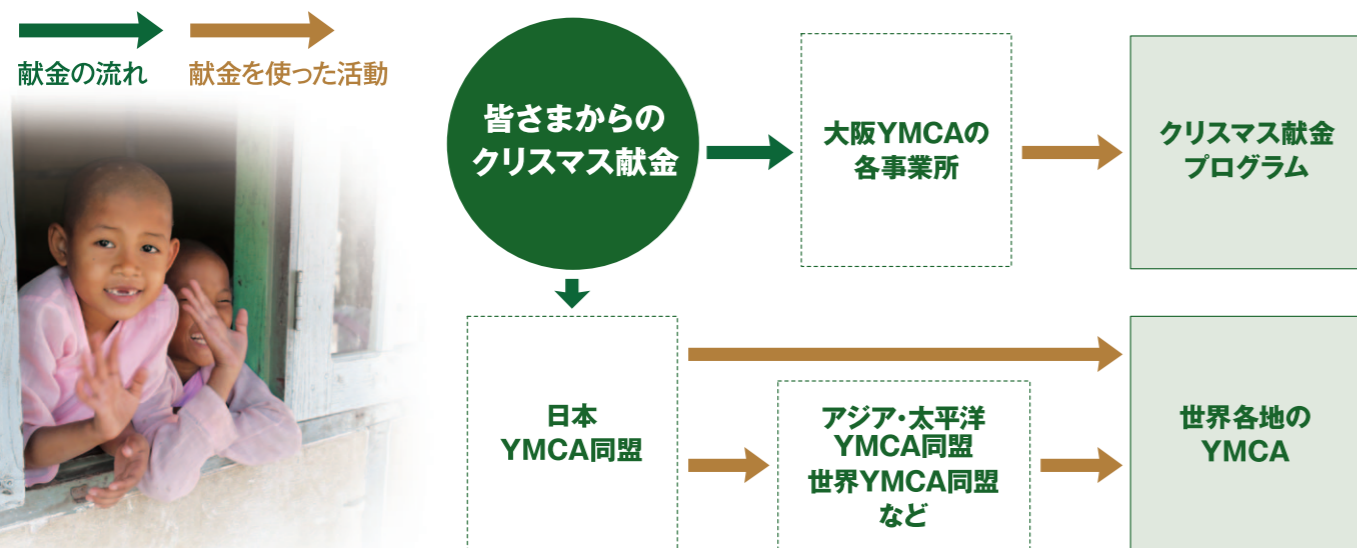
具体的なプログラム活動としては、地域の子どもたちやファミリー、青少年のための居場所づくり、児童養護施設に入所している子どもたちの招待キャンプ、視覚障がいを持つ人々のための外出補助、次世代を担う国内外のユースを育成するための国際協力(ミャンマーをはじめとする東アジア諸国ほか)と青少年育成支援(海外学生の交流受け入れほか)、東日本大震災飲料水支援活動などのために用いられます。

みなさまの愛が、YMCAのプログラム活動を通して、地域に、世界に、そして、地球全体にひろがります。どうぞご協力をお願いします。



北摂YMCAファミリークリスマス

## 大阪YMCAクリスマス献金の流れ



ミャンマーの子どもたち

### 国際協力募金

日本YMCA同盟をととして世界各地のYMCAが取り組む災害復興支援、貧困課題解決、青少年育成のために用います。

### 国際協力活動支援金

大阪YMCAと海外YMCAが協働して行う国際課題解決のためのプログラム実施に用います。

### 青少年育成活動支援金

経済的理由でYMCAプログラムに参加できない青少年への参加支援、ユースボランティアが社会課題に対応する力を育むための活動に用います。

### 国際奨学支援金

大阪YMCAの学校に在籍する留学生をはじめとする外国人学生の奨学金として用います。

### 個別支援プログラム支援金

大阪YMCAの各事業所が地域課題解決のために実施するプログラムへの支援金として用います。

次頁に一部をご紹介します。

## 個別支援プログラム・活動紹介

### 学生YMCA活動 i-COSY(アイコジー)

大阪YMCA国際専門学校高等課程 スタッフ 鈴木 一弘

ワイズメンズクラブ西日本区大会やとさぼりカーニバルなどで好評を得た、香り豊かなコーヒー。サービスしているのは、高等課程国際学科(IHS)などの高校生=i-COSYメンバーです。i-COSYは、高校生部門の国際交流や国際理解、ボランティアを目的とした学生YMCAクラブです。

東ティモール支援のコーヒー販売のほか、地域の国際協力イベントの協力、学習会(講師:フリージャーナリストの西谷文和氏ほか)なども行っています。未来の「チェンジメーカー」である高校生の活動にご協力をよろしくお願い致します。



### 北摂YMCA 地域子育て支援活動 「なかよしらんど ～ファミリークリスマス会～」

玉井 琉和 (小学4年生)

去年、初めて募金活動を経験しました。この募金は、いろいろな理由で生活に困っている人、苦しんでいる人達を少しでも支援するために行っています。ぼくは、この活動を続けて、これからもっと世界の人々が協力し合える時代になってほしいと思っています。



玉井 美由貴 (母)

「募金活動をしたい!」と自ら意欲を示す小学生になった息子。松尾台幼稚園卒園後も、家族でクリスマスの意味を考えたり世界中の幸せを祈ったりと、自分たちができることを考えられるのも、このプログラムに参加しているからだと思えます。そして、これからも大好きなYMCAの先生、スタッフの方や友だちとこのような機会を持ち続けたいと思えます。

### ふれあいキャンプ in 紀泉わいわい村

南・堺YMCA スタッフ 川良 昌宏

諸事情により親と生活できない子どもと里親を希望されている家庭をマッチングし、里親とそこで育つ子どもの成長やそれぞれの心のよりどころになっている家庭養護促進協会を支援し、南・堺YMCAが毎年夏に海や山でキャンプを行っています。今夏は小学1年生から高校生まで全国の里親家庭に案内され、岡山や京都などからも参加がありました。

このキャンプを支えてくれている社会人のリーダーOB・OGは、特に今回は全食自炊だったこともあり、心強いサポーターとなりました。わいわい村での収穫や川遊びを満喫し、心と心がつながっていることを感じるキャンプとなりました。



### 大阪YMCA国際奨学金(2014年度秋期)

大阪YMCA国際専門学校国際ホテル学科2年 SARINA BAJRACHARYA (サリナ バジュラチャルヤ)

奨学金受給生に選ばれた時は、本当に嬉しかったです。お蔭でアルバイトの時間を減らして、勉強に集中できる時間が増えました。クリスマス献金の一部が奨学金になっていると知り、私も何かしたいと考えるようになりました。

今年の春に母国ネパールで大地震が起こり、専門課程でもネパール人が中心となって募金活動をしました。私はインターナショナルスクールの学園祭で特技のネパールダンスを披露して募金を呼びかけ、9万円の募金が集まりました。母国の役に立った嬉しさとボランティアの素晴らしさを実感しました。これからもボランティアや募金活動に喜んで参加したいと思えます。



### 2015年度実施 個別支援プログラム

- YMCAかわにし保育園「こひつじくらぶ」 ● なかよしらんど ● レインボーキャンプ(児童養護施設招待キャンプ) ● 北YMCAキリスト教理解講座
- 野遊びクラブ ● 児童養護施設サッカーメンバー(チャレンジカップ大会)招待 ● 児童養護施設招待キャンプ(六甲山YMCA) ● 人形劇鑑賞
- わいわいこどもげきじょう ● 視覚障がい者支援の会クローバー 支援ボランティア ● とさぼりサマーセミナー2015
- 土佐堀YMCA緑化運動(青年の居場所) ● 土佐堀YMCA歌声ひろば ● ママの子育て応援隊プログラム ● YMCAボランティアセンター土佐堀
- 釜ヶ崎ボランティアプログラム ● 高校生事業i-COSY活動 ● 幼児発達支援・親子支援プロジェクト ● YMCA総合教育センター発達相談員指導者養成
- 多世代交流会 ● 意欲・つながり創出事業 ● 香港中華YMCA受け入れプログラム(香港シチズンキャンプ) ● 東日本大震災飲料水支援活動
- アジア学院研修 ● ふれあいキャンプ ● 学院高校わいわいカフェ ● 児童養護施設招待サマーキャンプ(阿南国際海洋センター) ● 阿南クリスマス会

### 大阪YMCAでは、クリスマス献金を募るためにさまざまな活動をしています。

#### 東YMCA クリスマス会 日時:2015年12月12日(土)11時～14時

今年の東YMCAクリスマス会では、「誰もが人の支えを必要とし、誰もが人の支えになることができる」をコンセプトに、クリスマス献金のためのバザーやクラフト体験を行います。高齢になっても障がいがあっても人の支えになることができ、人は誰でも支えを必要としているという思いを込めて、サンホームの入居者の方々もスタッフと共に、バザーで販売する石鹸を一生懸命に作っています。



今年度も、各地で街頭募金やチャリティプログラムなどの活動を予定しています。皆様のご支援とご協力を、よろしくお願い致します。

## ビタミンD・日光浴・運動で 骨粗鬆症を予防しましょう

どうもと たかこ  
堂本 隆子  
YMCAサンホーム スタッフ

40歳以上の日本人は約10%が骨粗鬆症で、予備軍を入れると約20%にもなるそうです。骨粗鬆症はご存知の通りカルシウムが不足し、骨がスカスカになる病気です。荷物を持ったり、くしゃみをしただけでも圧迫骨折をすることもあり、高齢者では寝たきりになる原因の1つに挙げられています。

よく牛乳や魚を摂っているから骨は丈夫!と言う人がいますが、カルシウムは吸収されにくい栄養素で、牛乳でも約半分の吸収率だそうです。そのため、摂るだけではなく、効率良く骨にため込むことが重要になります。そこで、活躍するのが、腸でのカルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDです。ビタミンDはいわしや鮭、きのこやレバーなどに多く含まれていますが、食品だけでなく、太陽の光(紫外線)を浴びることによって皮膚でも作られるので、日光浴をすることでカルシウムの吸収率が上がります。

さらに、吸収されたカルシウムは、骨に刺激を与えることで取り込まれやすくなるので、立ったり、歩いたりといった日常生活を送ることも大切です。

高齢になると、運動能力が低下し行動範囲も狭く、家にもこもりがちになりますが、適度に日に当たり、食事からビタミンDを多く摂るようにして、カルシウムの吸収率を上げる生活を心がけましょう。

### ！ビタミンDとカルシウムが一緒に摂れるレシピ！

#### 鮭ときのこのクリーム煮(2人分)

##### 【材料】

鮭の切り身(甘塩) ————— 2切れ 牛乳 ————— 200cc  
しめじ ————— 1/2パック(小口) 小麦粉 ————— 15cc  
エリンギ ————— 1/2パック(小口) オリーブオイル — 20cc  
小松菜 — 1株(2cm長さに切る) 塩、こしょう ——— 適宜  
玉ねぎ ————— 1/2玉(薄切り)

##### 【作り方】

1. 鮭は両面焼いておき、小松菜は茹でておきます。
2. 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、しめじ、エリンギを炒め、塩、こしょうをします。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を溶いた牛乳を加えて煮ます。
4. 玉ねぎが柔らかくなった後、①の鮭と小松菜を入れ、煮立ったら火を止めます。



#### お詫び

先月号(11月号)の3面「第21回 大阪YMCAインターナショナル・チャリティラン2015」にて掲載された写真とキャプションに誤りがありました。ここに訂正するとともに、謹んでお詫び申し上げます。



いつあひがしわーど  
(東YMCAリーダー会の皆様)



ワイ de さかい  
(堺YMCAリーダーOBの皆様)

## 台北YMCA70周年をお祝いいたします!

### ～記念式参加報告～

去る10月23日から25日に台北YMCA創立70周年記念式が開催され、大阪YMCAより中川善博会長、末岡祥弘総主事をはじめ5名が参加いたしました。同記念式には、海外の16YMCAから約50人が、2日目の感謝集会には300人以上が集まりました。

大阪YMCAと台北YMCAは、1984年のパートナーシップ締結以来30年以上、さまざまな協力関係を築いてきました。この歴史は極めて重要であり、今後も大切なパートナーとして関係をより強めてまいります。



## 大阪YMCA 『2016年度年間聖句・年間讃美歌』 公募のご案内

【応募締切】2016年1月15日(金)

【応募方法】応募用紙に氏名、窓口YMCA、連絡先、応募の聖句・讃美歌の箇所・番号、選んだ理由など必要事項を明記の上、下記のいずれかの方法でご応募ください。

※応募用紙はホームページよりダウンロードするか、下記までお申し出ください。

HPアドレス▶ <http://www.osakaymca.or.jp/>

【問合せ】大阪YMCA 本部事務局  
〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-5-6

●TEL… 06(6441)0894 ●FAX… 06(6445)0297  
●E-mail… info@osakaymca.org

## 第272回 大阪YMCA早天祈祷会

日 時… 2015年12月18日(金)7:30～8:30

証 し… 森 祐理さん(福音歌手)

場 所… 大阪YMCA会館 10階 チャペル

## ユースリーダーの日の集い

大阪YMCAは、12月23日を「ユースリーダーの日」と定め、大阪YMCAのユースリーダーが毎年一同に集い、「生命」「安全」の大切さを再確認するとともに、コミュニケーションの必要性や互いを尊重し合うことの重要性を考える機会として、ユースリーダーの集いを実施しています。

日 時… 2015年12月23日(水・祝)9:00～12:00

場 所… 大阪YMCA会館(土佐堀) 2階 ホール

内 容… 【1部】礼拝 藤川 義人 牧師(日本基督教団 奈良高畑協会)  
【2部】講演 野田 文子 教授(大阪教育大学)

## ■会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2015年10月度報告・敬称略

#### 【新規会員】

大西 晴日  
西川 和也  
【継続会員】  
生地 義治  
鶴崎 帆波

#### 松岡 直子

水口 美里  
湯浅 禎也  
吉村 周平

#### 【継続賛助会員】

大阪ガス株式会社  
一般財団法人  
大阪クリスチャンセンター  
株式会社大丸松坂屋百貨店