



そのまま いいんだよ



日本聖公会司祭
堺聖テモテ教会、聖ルシア教会牧師、
社会福祉法人大阪YMCA 評議員
うちだのぞむ
内田 望

今年もクリスマスを迎えようとしています。12月に入ると街の至る所でジングルベルが聞こえ、きれいなイルミネーションが見られます。今年は青色LEDの発明で3人の日本人がノーベル物理学賞を受賞しましたので、ことさら美しく輝いているように見えるかもしれません。

クリスマス。それは、神さまの独り子イエスさまがすべての人を救うためにこの世にお生まれになった日。人間となられたイエスさまがこの世にお生まれになったことを記念し、感謝します。でも、どうして人間になれる必要があったのでしょうか。皆さんは考えたことがあるでしょうか。

私はクリスマスシーズンにこのことに関して毎年黙想し、考えを深めています。そこで今年、神さまはすべての人に向かって、「そのままいいんだよ」と告げるために人間になられたのではないのかという答えを見つけました。

私たち人間は、何事も順調にいくとは限りません。病気にもなるでしょう。失敗も繰り返します。自分の至らなさに嫌気がさしてしまうことも度々あるでしょう。罪や悩みの中におかれることだってあるでしょう。そんな私たちすべてに、「そのままいいんだよ」とおっしゃってください。この言葉は、神さまからのすべての人間への全面的な肯定を示す言葉だと思います。そして、これこそがクリスマスの最高のメッセージ、最高の喜びではないでしょうか。

神さまは、「お前たちはダメだから、もうちょっとちゃんとしなさい。もうちょっとなんとかならないの」と言いたいがためにイエスさまを遣わされたのではなく、「あなたはそのままのあなたでいいんだよ。そのままのあなたがわたしにとって大事なんだよ」と言いたいために、自分の独り子をこの世にくださったのです。

神さまからの「そのままいいんだよ」は、諦めから発せられた

言葉ではありません。そうではなくて、私たち一人ひとりを心の底から受け入れる愛の言葉です。この言葉を耳にすると、私たちは大きな希望に満ち溢れます。そして、新しい出発が待ち受けています。

今年のクリスマス。自分に向かって「そのままいいんだよ」と声をかけ、神さまの大きな愛を心の中で感じ取っていただき、喜びに包まれて過ごすことができれば。

また、私たちの隣り人に対しても「そのままいいんだよ」と声をかけてあげたら素晴らしいと思います。あなたの隣り人の中には、「そのままいいんだよ」という言葉を待っている人がいるかもしれませんよ。その人にとってはどんな品物よりも、「そのままいいんだよ」という言葉は、最高のプレゼントになることでしょう。

お互いに「そのままいいんだよ」と声をかけあい——神さまと同じ心で、同じ思いを持って——素晴らしいクリスマスをお過ごしください。

INDEX

・そのままいいんだよ	1P
・保育園のクリスマス ・YMCAフレッシュ ・YMCAたかつき あま保育園開園します！	2P
・クリスマス献金のお願ひ	3P
・食育コラム ・早天祈祷会 ・2015年度年間聖句・年間讃美歌公募 ・チャリティーラン開催日程についてお知らせ ・ユースリーダーの日の集い ・会員・賛助会員	4P

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。
- すべての世代の人のびとが、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。
- 世界の人のびとと力を合わせ、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。



大阪YMCA 保育園のクリスマス

かわい みほ
YMCAろがね保育園 園長 河合 美保



～こころ温かなひと時を 共に～

YMCAろがね保育園は、0歳から2歳までの子ども達が集まる保育園です。小さな子ども達ですが、朝は「おはようございます」の挨拶から始まり「今日もみんな元気に過ごせますように…」と、小さな手を合わせてお祈りをし、お祈りの後は、「アーメン」とかawaiiい声がかえってきます。

乳幼児期の家庭を離れての生活は、楽しいこともいっぱいですが、やはりお母さんやお父さんの恋しい年齢です。そんな子どもたちの気持ちに寄り添い、嬉しい時は一緒に喜び、悲しい時にはその悲しさをしっかり受け止めてあげることができるよう、日々の生活を大切に過ごしています。

11月に入ると、12月に迎えるクリスマスの準備が始まりました。保育室の環境もそうですが、同時にこころの準備も始まります。「神さまのあかちゃんのお誕生日がもうすぐくるよ」と、毎朝お祈りをしている神さまの子ども、イエスさまのお生まれを絵本や先生のお話で知り、その日が来るのをワクワクドキドキしながら待ちます。

アドベント礼拝では、ロウソクに一本ずつ灯りがともる様子を不思議そうに眺め、お部屋のアドベント・カレンダーに、毎朝自分たちの作った飾りが飾られ、クリスマスの日が近づいてくるのを感じます。4本目のロウソクに火が灯る時、おうちの皆さんとのクリスマス会があります。

牧師先生に来ていただき、静かな礼拝の時をもちます。讃美歌をおうちの皆さんと一緒に讃美していただき、聞こえてくる美しい声に、子どもたちは圧倒されています。礼拝を初めて経験される保護者の方も多く、「敵かない時間だった」と、喜んでいただいています。

2部の祝会は、それぞれの保育室での楽しい時間です。ケーキをいただき、プレゼントをもらい、歌やゲームをご家族で楽しんでいただきます。子どもたちの成長は、保育園だけではあり得ません。家庭があつての保育園です。行事も保護者の皆さんと一緒に作り上げることが、とても大切だと考えています。これからも家庭、保育園が一体となって子どもたちを育てていける、そんな場所でありたいと思います。

また、地域の方々には、ファミリークリスマスを別日に開催し、クリスマス礼拝・祝会の時を持ちます。駅前での街頭募金への参加を募り、保護者の方々、子どもたちと共に「ご協力、お願いします!」「ありがとうございます!」と通りがかる人たちにも、クリスマスの嬉しさを伝えています。神さまの温かな愛に包まれて、素敵なクリスマスを迎えましょう。



YMCAフレッシュ

YMCAあわぎ保育園 スタッフ 幡田 真衣

安心できる場所

私はYMCAあわぎ保育園の保育士として、現在は0歳児クラスを担当しています。YMCAの保育園では育児担当制を行い、担当する園児とただ一緒に遊ぶだけではなく、生活面での援助をすることで深い関わりを大切にしながら過ごしています。

先日ある出来事がありました。私が他児の食事介助をしていると、担当している園児が何かを訴えているかのように私を目で追いつながり泣いていました。いつもと違う様子が気になり、他の保育者に食事の介助を交代してもらい、すぐにその園児に寄り添いました。すると、抱きしめた瞬間ホッとしたのか少しづつ落ち着き、私の体に身を委ねながら眠りました。このことから、保育園とはどのような場所なのか、子どもたちとの日々の関わりを通して改めて考えさせられました。保育園は、保護者の方が安心して子どもを預けたいところで、子どもたちも様々な経験を通して成長できる場所だと思います。しかし、子どもたちにとって、おうちの方と離れて過ごすことへの不安や寂しさは、私が思っている以上にあるのでしょうか。その中で、子どもたちが保育者を信頼し安心して過ごせることは、保育者としてとても嬉しく幸せなことと感じます。

YMCAの保育園は、子どもたちにとっての「第2のおうち」でありたいと思います。私もおうちの方と同様に愛情深く、いつも優しく温かい保育者として、私自身が子どもたちの「安心できる場所」でありたいです。

YMCAたかつき あま保育園 開園します!

YMCAたかつき あま保育園 園長 橋本 啓

社会福祉法人大阪YMCAが、認可保育園「YMCAたかつきあま保育園」を12月1日に開園します。大阪YMCAは1970年代より高槻・茨木市において、青少年教育活動に携わってきました。現在はウエルネス活動を中心に地域で活動を展開していますが、子育て支援の場として新たな活動拠点を与えられることとなりました。

大阪YMCAのこども園事業では、キリスト教保育を通して、一人ひとりかけがえのない存在として受け入れ、喜びと感謝を持って生きる子ども、また社会や環境に対して自ら考え、主体的に関わり、仲間と共に平和を創り出す子どもを育てることを目指して活動を展開しています。社会の変化により、子ども達を育てる環境も大きく変化している現代において、子ども達が豊かに育まれる環境・社会を創り出す働きを目指し、多くの子ども達、保護者の皆様、地域のサポーターの方々と共に歩みを進めていきたいと願っています。

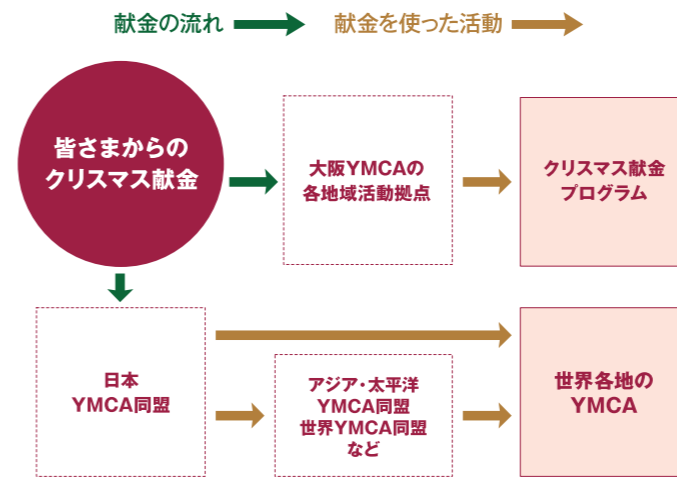


YMCAたかつき あま保育園
〒569-1105 高槻市安満中の町25番1号
TEL:072-682-2077
FAX:072-682-2080



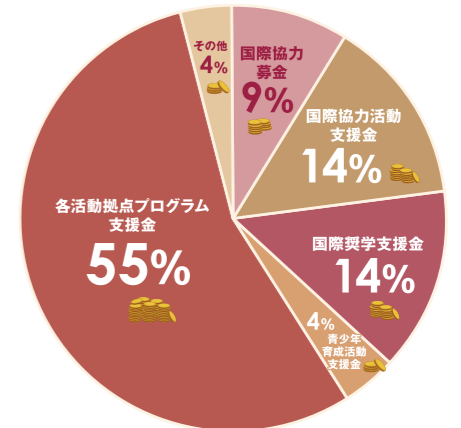
クリスマス献金のお願い

大阪YMCAクリスマス献金の流れ



献金のゆくえ

あなたの献金は、このように役立てられています



クリスマス献金 支援プログラム

六甲山親子思い出キャンプ (被災された親子)

～親同士が定期的に話す場が仙台YMCAに～

東日本大震災後、発達障がいの子もたちが避難所で疎まれ車中で寝ていると聞き、私たちができることはないかと始めた六甲山親子キャンプ。震災後3年は六甲で、4年目の今年は仙台でキャンプを行い、今後親同士が定期的に話す場を仙台YMCAで行うことになりました。



参加者の声

- 今回驚いたことは、子どもが自分から「行きたい。リーダーたちに会いたい。」と強く申し出たこと。リーダーたちと笑顔で会話しているところを見た時、急にずいぶん変わったなと嬉しかったです。
- 同じ悩みを共有し、語り合い、知恵を出し合い、励まし合い!こんな機会をありがとうございました。
- 私は人と話したりするのが苦手ですが、このキャンプは二日だけなのに仲良くなりました。本当にありがとうございました。

HHキャンプ (聴覚障がい青少年キャンプ)

～お互いの悩みを分かち合い 解決方法をみんなで探る～

隔年ごとに海外と国内で実施しているHH(Hard of Hearing)キャンプ。アジアを中心とする世界の国・地域から聴覚に障がいを持つ青少年が集い、国や文化の違いを超えて積極的に交流を広げています。大阪YMCAが国際青少年団体である特徴を生かし、グローバル時代に生きる青少年として活躍することを願って実施しています。



参加者の声

- このキャンプは多感な高校生にとって、また大人の私にとっても大変貴重な経験でした。以前にカナダでのHHキャンプに参加したことで、もっと国際理解を深めたいと思うようになり、それが教師になったきっかけの一つでもあります。人生を決定する大きなものをHHキャンプは持っていると思います。ぜひまたお手伝いをしたいので、2年後の大阪開催の時必ず声をかけてください。

大阪YMCAでは、クリスマス献金を募るために様々な活動をしています。



街頭募金



とさぼりカーニバル



カーニバル(日本語学科留学生)



ロビーコンサート

今年度も、これから街頭募金やチャリティー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いたします。

“噛む、食事で健康な体をつくる”



どうも たかこ
YMCAサンホーム スタッフ 堂本 隆子

日頃の食事で私たちはどれだけ噛むことを意識しているでしょうか？飲み込む直前の口の中の食べ物を意識すると、意外と大きいことに驚きます。

ある大学の実験で古代から現代までの食事を復元し、学生が試食して食事時間と噛む回数を計測したところ、現代の食事は11分で、噛む回数は約600回でした。ところが、卑弥呼の時代(弥生時代)は51分で約4000回と、現代の6倍以上も噛んでいました。時代とともに食事にかける時間と噛む回数が減り、忙しい現代は、短時間で食べられる加工食品やファーストフードなどの柔らかい食事が好まれるようになり、噛む力も弱くなっています。先の実験で、卑弥呼の食事にいたっては、これ以上噛むと顎関節に異常が出るので途中で中止したそうです。

噛むことには多くのメリットがあり、分泌される唾液には、歯周病の予防と、発がん物質を抑える働きがあります。よく噛むことで満腹中枢が働き肥満予防となり、口の周りの筋肉を使うことで言葉の発達を促します。そして脳細胞の働きを活発にし、子どもの知育を助け、認知症予防に役立ちます。

高齢になると柔らかくてすぐに飲みこめるものを好んで食べてしまいがちですが、高齢者支援施設サンホームでも噛むことを重要視しています。噛む力が弱くなった人でも、噛む・飲み込むという機能が残っている人には、残存能力を維持し、脳の衰えを少しでも遅らせることを目的とし、柔らかくてできるだけ形があるものを噛んで食べていただきます。

今回は、私たちが注目している「噛むかむレシピ」をご紹介します。単に硬いものを食べて、噛む回数を増やすのではなく、“噛まない習慣”を改善し、自然と噛む回数を増やすために、食材選びや切り方、調理法を工夫した料理で、歯科医師会や料理研究家が推奨しています。その中のひとつで、高齢者でも食べやすいサンホームの定番レシピです。柔らかい豆腐の中にシャキッとした玉ねぎとひじきが入り、鯖の骨までまるごと食べることができます。



豆腐のおかず揚げ

【材料】4人分(16ヶ)

木綿豆腐 — 1丁	小麦粉 — 50g
芽ひじき — 大さじ2	しょうゆ—小さじ1
鯖の水蒸魚—1缶	塩 — 小さじ半分
ニラ — 1/5本	揚げ油 — 適宜
玉ねぎ — 80g	おろし生姜と
卵 — 2ヶ	しょうゆ — 適宜

【作り方】1.豆腐はしっかり水切りし、ひじきは水で戻して絞っておく。
2.ニラは5mm幅、玉ねぎはみじん切りにする。
3.鯖は汁を切って1、2と全ての材料を混ぜ合わせる。
4.フライパンに多めの油を入れて170℃(中温)で、小判型に丸めた種をこんがりきつね色になるまで揚げる。

大阪YMCA早天祈祷会

YMCAを愛する人びとによって共に祈る時(毎月第3金曜日予定)が持たれています。YMCAの様々な場で活動されている方々にお話をいただき、人生の歩みを分かちあう恵みの時としています。

■第260回 日 時…2014年12月19日(金)7:30~8:30

証 し…山口 恒さん
(日本基督教団浪花教会 牧師)

場 所…大阪YMCA会館 10階 チャペル

問合せ…大阪YMCA 本部事務局 総務

TEL:06(6441)0894 E-mail:info@osakaymca.org

大阪YMCA『2015年度年間聖句・年間讃美歌』公募

【募集内容】 YMCAに集う方々にとって親しみを感じる年間聖句・年間讃美歌

【応募締切】 2015年1月21日(水)

【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、メール、電話、FAX、郵送のいずれかで下記まで応募ください。
※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/>

【その他】 過去の年間聖句・讃美歌はホームページ(応募用紙)で確認いただくか、電話等でお問い合わせください。応募に際しましては、大阪YMCAの使命をご参照ください。

【お問合せ】 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20回大阪YMCA インターナショナル・チャリティーラン2014 開催日程について

日程 2015年2月1日(日)

時間 9:30 受付開始

(予定) 10:00 開会式

15:00 終了

場所 ヤンマースタジアム長居

あの世界陸上
トラックで走る!

チームエントリー
受付中!

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。

日程 12月23日(火・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 津田 一夫 牧師(日本基督教団 九條教会)

(2部) 講演 ひらおつよし 平尾 剛氏
(神戸親和女子大学講師、ラグビー元日本代表)

■会員・賛助会員としてのご協力に感謝申し上げます。

2014年10月度報告

【新規会員】

岡野 泰和
安東 理紗
宇野 那都子
小西 真結

【継続会員】

今城 久美子
岩間 みどり
上村 芳雄

【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
一般社団法人 The Honolulu Academy of Medicine
レッキス工業株式会社
株式会社シゴー建設