

— 公示 —
会員大会

大阪キリスト教青年会会則第25条により
2005年会員大会を次の通り開催します。

大阪キリスト教青年会
常議員会議長 長尾 ひろみ

日時：2005年5月28日(土) 午後3時～5時
場所：大阪YMCA会館 大阪市西区土佐堀1-5-6

プログラム

1. 会員表彰(奉仕の書に記する会員)
2. 報告と協議
 - (1) 常議員の選任
 - (2) 2004年度 事業および会計の報告
 - (3) 2005年度 基本方針の説明
 - (4) 2005年度 事業計画および予算の報告
3. 地域YMCAボランティア活動報告と懇親会

傍聴について

維持会員(本年3月31日現在)以外の会員は、常議員会に届けて傍聴することができます。
希望者は5月13日(金)までに書面で大会事務局(大阪市西区土佐堀1-5-6 大阪YMCA統括本部)へお申し出ください。

.....様々な中高齢者プログラムを楽しむ.....
楽しい交わりと運動で健康づくり

大阪YMCAは、健康づくりプログラム、介護予防プログラム、国内・海外ツアーなど様々な中高齢者プログラムを企画しています。
今回は、生き生きと活躍されている中高年の方からの体験談をもとにご紹介します。

「これからの健康づくり」

マシン、スタジオ、プール、体育館のほかに天然温泉のジャグジーを完備しているみなとYMCAは、毎日多くのメンバーが心地よく運動を行っています。特に朝から夕方にかけては中高年齢層の方々がゆつたりとお友達との会話を楽しみながら時間を過ごします。

一人で運動するよりも仲間、仲間、雰囲気大切にされ、交わりを求められているようです。

個人完結型のマシン、水泳よりもむしろ仲間との関わりが多い卓球、バレーボール、バドミントンなどに人気があり、仲間との会話がはずむ天然温泉のジャグジーは特に人気です。

加齢による下肢機能の低下から引き起こされる転倒、寝たきりを予防するプログラムを開発し、健康で自立した生活を送ることを支援しています。

「キャンプで第二の青春」

大阪YMCA Aが高齢者を対象にしたキャンプを始め、10年前のキャンプ参加者は「まだ体力が残っている最後の機会」という思いをもった方々が多いようでしたが、最近の参加者は「第二の青春を楽しむために」という思いが強いように感じます。

キャンプは「Learn to Do it」すなわち「活動することによって身につけていく」という体験の積み重ねを重視する活動です。豊かな自然の中での生きいきとした生活体験、多くの仲間たちとのふれあい、自然の営みを知る感動、自分の中にある思いがけない力を知る驚きと喜び。これらの体験を通し、人生をより豊かなものとしていくためにYMCAはシニアキャンプを展開しています。

ハワイ・シニアの相互交流を約束

昨年引き続き実施した「シニアのためのハワイツアー」では参加者29名、引率5名の総勢34名がオアフ島で野外活動体験と現地シニアとの交流の機会を持ちました。フラダンス、レイ作り、ウクレレ体験やノースショア近隣の海岸でシーカヤック体験、ダイヤモンドヘッドへのハイキング、海洋生物の保護区として有名なハナウマ・ベイでのシュノーケリングを満喫しました。最初、「もうこんな年だから」とためらっていた参加者も周りの歓声と誘いに「私もやってみよう」と一歩を踏み出す姿を見ることができました。このプログラムのまさに目指

すところでもありました。ホノルルYMCAのシニア宅へのホームビジットでは一家庭3、4名ずつが招かれました。ホストファミリーが迎えにこられた時には緊張していた参加者も訪問後にはそれぞれが招かれた家庭での出来事についての大報告会で大いに盛り上がりました。温かいもてなしには言葉の壁など大きな問題ではありませんでした。交流での話題はさまざまですが、最後は「これからの自分の生き方」にたどりつきました。海を越えても抱えている希望や不安は同じようです。

ハワイシニアの方々の来日による継続的な

相互交流を約束して帰国の途につきました。ツアー終了後、参加者



「信頼できるスタッフと仲間が大勢いるという事で『さあ！やりましょうか！』という言葉に後押しされ頑張れるもんだと思えました。これからは様々なことにチャレンジする勇気を持つことが出来ました」と語っておられます。

大阪YMCA中高齢者プログラム(健康づくりプログラム、介護予防プログラム、国内・海外ツアー)他

「紀泉わいわい村キャンプ場に石釜完成！」

紀泉わいわい村はこの春で3年目を迎えます。これまで多くの方が来村し、里山の生活を体験いただきました。そして新しいプログラムが体験できる施設としての野外キャンプサイトに大小2つの石釜が完成しました。

この石釜は大谷石を使った本格的な石釜で石釜の大きさは高さ65センチ、幅・奥行き共に130センチという大きなものです。2時間ぐらいいかけて薪を燃やすと内部は300度C以上にもなります。主にパンやピザを焼くのに適しており、ロールパンやレーズンパンなどは3

もちろんパンやピザの生地作りは粉から手でこねていただきます。子ども達の間でもピザ作りで、丸棒で伸ばした生地をまずは素焼き1分、出てきた生地に好きなトッピングを一杯載せて2度焼きすれば、あつあつという間にオリジナルのあつあつピザの出来上がり。食べるのはあつあつ



大阪YMCA ウエルネス事業本部
中高齢者事業推進室
〒550-0001 大阪市西区土佐堀1-5-6
TEL 06-6441-5088
FAX 06-6445-0297
E-mail senior@osakaymca.or.jp

何かといそがしい私達の毎日の生活。だからこそ時間をかけて作るスローライフの喜びを皆様も是非体験してみませんか。