

年間聖句 「すべての人を一つにしてください。」(ヨハネによる福音書17章21節)

### 第60回神戸市民クリスマス



2018年12月14日(金)第60回神戸市民クリスマスが行われました。

17時30分から始まったキャロリングは北野・元町の両コース計、80名の方々が参加され、カトリック六甲教会の方々の歌の指導により、交わりと合唱による賛美のときが与えられました。

メイン会場は日本聖公会神戸聖ミカエル教会でしたが、教派を超えた集まりとして多くのプログラムがもたれました。

「ほっとタイム」では、暖かい飲み物とパンやスナックが提供され、大勢の方で賑わいを見せていました。

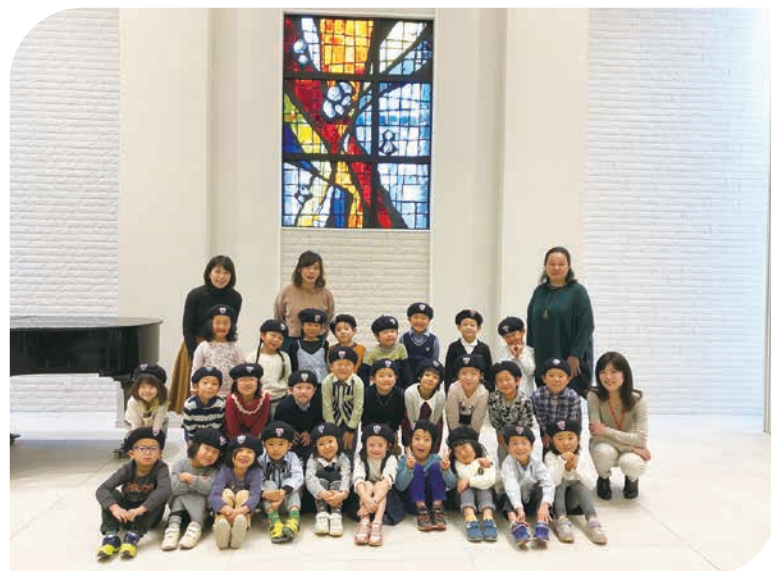
「子どもプログラム」には、約80名の親子が参加をし、聖ニコラス天使園の子どものリトルページントを見ながら和やかな時間を過ごしました。

引き続き行なわれたクリスマス礼拝には約270名の方々が集い、賛美と祈りの時が与えられました。

主の降誕の喜びとともに、弱く・小さくされた方々のことを覚えつつ、ともに祈りのときを持つことができました。

神戸市民クリスマス委員のみなさま、そして、ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました。

### シリーズ こくさいのまど 62



社会福祉法人神戸婦人同協会青谷愛児園のみなさん

今年度もYMCA国際協力募金に園児のみなさんと取り組んでくださっている保育園をお訪ねしました。

こども用リーフレットに紹介されているカンボジア・シェムリアップにある「YMCAチャイルドケア・センター」※に通うスレイ・ロスちゃん(5歳)を通じて、私たちの日常と異なる環境について考えました。

世界には災害、戦争、その他多くのことが理由で十分な食事ができないこと、暖かい部屋がないこと、またお友だちと遊んだり、本を読んだりできないことがあることを話し合いました。後日、いくつかの園のこどもたちが募金を三宮会館にお持ちくださいました。一人ひとりの小さな気づきや行動が重なり、大きな繋がりになることが実感できる機会でもありました。いつも神戸YMCA国際協力募金活動にご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

(2018年度の国際協力募金の報告は5月号に掲載予定です)

※カンボジアYMCAシェムリアップ・チャイルドケア・プロジェクト  
<https://www.ymcajapan.org/topics/20180816-2/>

### スキーキャンプ報告



2018年12月26日～30日で信州志賀高原チャレンジスキーキャンプが実施されました。昨年とは異なり、なかなか雪が降らずスキーキャンプが実施できるかどうか心配しておりましたが、キャンプの出発に合わせたように寒波が到来し、無事にスキーをすることができました。3日間吹雪いた環境の中でスキーをしましたので、子どもたちにとっては大変厳しい環境でしたが、リーダーや仲間と共に励まし合い、ワッペンテストを受けることもできました。様々な様相を見せる大自然。私たちの力ではどうすることもできない偉大な自然に身を置き、子どもたちも自らを自然に合わせて、知恵と工夫を凝らしたスキーキャンプとなりました。仲間たちと共に乗り越えたこの体験が、子どもたちの日常で活かされることを願っています。



## YMCAちとせ保育ルーム

### 「保育参加」

YMCAちとせ保育ルームでは、園での子どもたちの生活を保護者に知っていただく機会として「保育参加」の時を設けています。各保護者の希望に合わせて、日程調整をしてご参加いただいています。時間帯は、登園から昼食後迄です。保育参加の日は、保護者の方が保育室に入ってくると、子どもたちは普段とは違う雰囲気にとっても嬉しそうです。お家の人が「お父さん先生」「お母さん先生」として一緒に手遊びをしたり、絵本を読んでくれたり、散歩に行ったりするので、子どもたちも新鮮なようです。子どもたちの姿はというと、自分のお母さんが来てくれるとベツリ



甘えん坊になる子、いつもと変わらない姿の子、友だちが自分のお母さんの膝に座ろうとするとやきもちをやく子…と様々です。参加された保護者の方々からは、「家では見られない一面を見ることができた」「保育ルームで過ごしている我が子の様子を見ることができてよかった」「楽しかった」などの声をいただいています。子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、家庭と連携を持ちながら、これからも一人ひとりを大切に受けとめ、保育をしたいと思っています。

## 放課後等デイサービス YMCAおひさま



2016年5月に神戸学園都市に開設された児童発達支援事業YMCAおひさまは、2018年4月に新しく小学生以上を対象にした放課後等デイサービスを併設する多機能型事業所として歩みを新たにしました。

放課後等デイサービスでは、お友達やお店の人など、社会での関わりの中で、一人ひとりの特性を大切にしながら成長していくことを願って活動を行っています。

多様な子どもたち、多様な大人が一緒になって、互いに認め合い、高め合う「ポジティブネット」のある豊かな社会を創っていければ幸いです。

## 用海育成センター

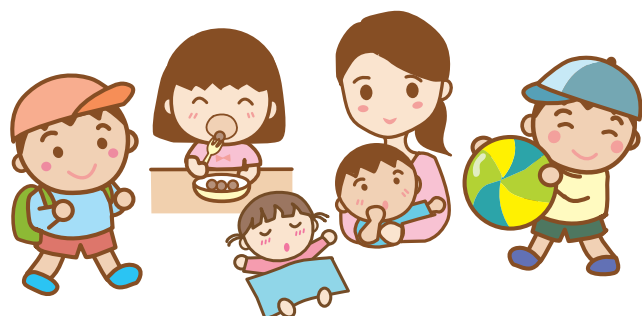


西宮ランチでは、西宮市から指定管理を受け3つの育成センター(学童保育施設)を運営しています。同じセンターの友だちとは、まるで大きな家族かのように毎日の生活を共にしますが、別のセンターの子どもとの交流の機会は多くありません。しかし、年1回はいずれかのセンターに集まり、交流会の時間を持っています。

今年度は用海育成センターで、恒例のドッジボール大会を行いました。今回は新たな試みとして、センター対抗での試合だけでなく、3センター混合チームでの試合も行われ、どちらの試合も大盛り上がりでした。

3年生の中には負けて悔し涙を流す子どもたちもあり、白熱ぶりが窺えました。1・2年生は、既に来年の交流会に向けての決意を胸に、練習に励んでいます。

今後も交流の機会を継続して設け、子どもたちの豊かな成長の助けとなるよう努めていきます。



## 北須磨文化センター

北須磨文化センターでは120もの文化・スポーツ等各種講座に加えて、多様な体験イベントを行っています。エコクラフト作りや歴史講話、フラワーアレンジメント、ニュースポーツなど、初めてセンターを利用する方も気兼ねなく参加していただけます。

今回は親子自然教室にスポットを当てて、ご紹介します。北須磨文化センターは自然あふれる落合中央公園内にあります。その公園をフィールドに親子で季節の花を観察したり、種の模型を作って、草木が子孫を残すための工夫に迫ったりと、時には図鑑で調べながら植物の秘密を解き明かしていきます。観察中に疑問に感じたことを自分なりに考察し、解明していく工程を大切にしています。自然と触れ合う子どもたちの目は生き生きと輝いています。

季節を感じ、自然を感じ、親子の絆を深める機会をこれからも引き続き提供していきます。



# 灯台

Light House

No.21

総主事 井上 真二



## 「運動のススメ」

身体(筋肉)の機能は適度に使うと発達し、使わなければ萎縮(退化)し、過度に使えば障害を起こすというものである。これはドイツの学者であるルーが提唱した「ルーの法則」と言い、私の学生時代の講義で頻繁に出てきた生理学の基本原則で、1900年の前半から現代にいたるまでスポーツや体育のトレーニングにおいても用いられています。

健康寿命の延伸のためにはウォーキングなどの有酸素運動では筋肉量の減少は防げないので、適度な“筋トレ”も必要であるということが言われていますが、NHKで放映されている「みんなで筋肉体操」という番組をご存知でしょうか。それぞれ5分番組で、①腕立て伏せ ②腹筋 ③スクワット ④背筋 の正しい筋トレのやり方を紹介しているのですが、番組の中で毎回筋トレが終わった後に、講師である近畿大学生物理工学部の谷本道哉准教授が言うキメ言葉が「筋肉は裏切らない!」です。他にも「あと5秒しかできません!」、「あと2回しかできません!」など、思わず笑ってしまうような掛け声も出てきます。

黙々とトレーニングをしている出演者が筋トレの専門家ではなく俳優、弁護士、庭師であることも、苦しい、つらい筋トレのイメージを緩和させる印象になっていると思います。刺激的で、挑戦的でありながら、確実に効果が期待できる正統派な内容です。

しかしながら、ひとりでトレーニングに励むというのは、運動経験者にも難しいものです。興味のある方はお近くのスポーツ施設(YMCAにはウエルネスセンターがあります)をのぞいてみてはいかがでしょうか。



## 第22回 中・西日本YMCAユースバスケットボール大会



2019年1月26日(土)～27日(日)にかけて、兵庫県立総合体育館において、第22回 中・西日本YMCAユースバスケットボール大会が神戸YMCA主管で開催されました。今年度は神戸の他、大阪・京都・滋賀・広島・福山の各YMCAから、メンバー・リーダー・スタッフ計約340名が集まり、2日間を通して熱戦が繰り広げられました。

毎年、この大会ではバスケットボールの試合だけでなく、取り組みを行っています。今年は全国のYMCAで取り組まれた「体力向上キャンペーン」も絡めて、各YMCAのメンバーやリーダーと交流する場を設けました。

様々な形で支えてくださったボランティアの方々、準備をお手伝い頂いた方々、今大会での関わりを通して、バスケットボールとYMCAの繋がりを改めて感じられた大会となりました。

## 第13回チャリティー市民クリスマス

### 「キャロルを歌う夕べ」

クリスマスが迫る2018年12月24日夕刻に、宝塚ワイズメンズクラブ・神戸YMCA主催として「第13回宝塚市民クリスマス～キャロルを歌う夕べ」を宝塚市立ベガホールにて、多数の来場者とともに行うことができました。

宝塚市内にあるキリスト教保育を柱とする厚生幼稚園の園児の合唱から始まるこのキャロル、有志合唱団と合奏による「音楽と劇で綴るクリスマス物語」、ハンディのある仲間有志「ポップン・リンガーズ」のハンドベル演奏、関西学院大学のフラサークルのダンスなど、多くのかかわりの中で豊かな時間となりました。

またこの会場で参加者に捧げていただいた献金は、毎年「神戸YMCA国際協力募金」のために使わせていただいています。会場には近隣に住むリーダーOBの方がYMCAを懐かしんでお子さん連れでお越しいただいたりと、うれしい再会もあり、一足早い暖かいクリスマスを感じることができました。



## 第36回チャリティーワインを楽しむ会

2019年2月1日(金)に第36回チャリティーワインを楽しむ会が、神戸ポートピアホテルフレンチレストラン「トランテアン」で行われました。

49名の方々にご参加いただき、交流を深めつつ料理とワインのマリアージュを満喫することができました。ご参加いただきましたみなさまのご協力とお支えにより盛会に終えられたことを感謝いたします。

当日のオークションでは、49,100円のご寄付をいただきました。多数の寄贈品をお寄せいただき、重ねて感謝申し上げます。

参加費とワイン販売からの募金分を合わせますと約130,000円の募金となりました。趣旨に添って一人でも多くの子どもたちを支援するために収益の一部を「子ども奨学金」に捧げます。そして継続的な募金として、一部を東日本大震災および熊本地震の復興支援に捧げさせていただきます。

次回のチャリティーワインを楽しむ会は、7月頃を予定しております。



卒業リーダー感謝

今年も学生時代の貴重な時間と力をさ  
さげ、YMCA活動の担い手になってくださ  
ったボランティアリーダーのみなさんが集  
立っていきます。リーダー  
のご奉仕に心から感謝す  
ると共に奉仕活動を通し  
て彼らの得たものがこれ  
からの糧になることを  
願っています。



- 【西神戸】 八隅 理貴・滝本 絵理奈・志水 麻佑子・合田 奈央・若松 和美  
谷本 紗和・宇代 友美・岩城 彩音・財田 俊輔・秋山 樹生・田島 直樹
- 【西神南】 鎌田 練
- 【須 磨】 渡邊 沙里奈・坂田 夏苗・伊達 美咲
- 【F W C】 中島 美和子
- 【三 宮】 古川 由布子・坪田 菜緒
- 【余 島】 島脇 梨緒・杉本 彩乃・高雄 結衣・寺本 匡甫・土井 つぐみ・東野 涼・中野 真妃・西本 紗瑛  
本田 貴郁・前 駿介・村上 郁哉・山内 いのり・山内 誠子・山本 歩実・山路 果実
- 【西 宮】 吉田 茉世・山口 真帆・大下 咲、岡野 涼風・小路 雅子・永峰 秀悟・河内 勇人・小林 由季



ハンドベルクリスマスコンサート



去る2018年12月24日(月)、神戸芸術センター「芸術劇場」にて神戸YMCAベル  
クワイアーによるクリスマスコンサートが行われました。

2018年は災害の多い年となり日本各地で大きな爪痕が残されました。クリ  
スマスにあたって、ベルクワイアーのコンサートではチャリティーの精神を胸に、被  
災地にも神の恵みと祝福がありますようお願いを込め、クリスマスメッセージも  
十分に伝わった演奏がなされました。

たくさんの方々が心静かに柔らかなベルの音に耳を傾け、また終演後には、  
「とても楽しかったです」「素晴らしかった」と、いきいきとした晴れやかな表情で  
あたたかい言葉をくださり、クリスマスコンサートを通して実り豊かな時を共に過  
すことができました。



神戸YWCA・YMCA合同イースター早天礼拝のご案内



- ◎日時:2019年4月21日(日)7時~8時
- ◎会場:神戸東遊園地(神戸市役所1号館南側)  
※雨天時は神戸YMCA三宮会館チャペルにて
- ◎メッセージ:山田 雅人牧師(日本基督教団甲南教会)



感謝・寄附

(敬称略、順不同) (前号掲載以降~1/31現在)

寄附・献金

Ding Dong Ringers、余島米穀店、有限会社葛西正商店、  
オーブエネルギー株式会社、有限会社淵崎製パン所、藤本食品店、  
神戸YMCAベルクワイアー 阿部望、  
社会福祉法人イエス団みどり野保育園園長 中田一夫、  
小豆島交通株式会社、三宮リーダー会、日本基督教団神戸教会、松田茂樹、  
草野修、香山智佳子、善田博美、岩沖富子、北野康浩、若林弘子、三澤美智子、  
楠本洋子、林真己子、野間哲郎、島田恒、松本千里、佐野のぞみ、城戸圭子、  
安藤由美子、藤田ますみ、猿丸宏子、栗林和子、中山豊美、大谷義幸、吉田雅子  
この他にも、国際協力募金、西日本豪雨災害支援募金、スピーチコンテスト協賛  
金等、多数の募金をいただいております。  
感謝をもってご報告します。

★★ 個人消息 ★★

- 【ご出産】  
1/23 井島裕介さん・淳子さん 長女、凜桜(りお)ちゃん
- 【ご逝去】  
12/22 世戸俊男様(元職員)  
1/22 山岸武久様(元職員)  
2/18 大谷 弘子様(西神戸YMCA幼稚園主任教諭)

ファミリーウェルネスセンター	☎078(241)7202	YMCAおひさま	☎078(793)9077
YMCAホームヘルパーの事務所	☎078(241)7237	西神南YMCA	☎078(993)1560
ランゲージセンター	☎078(241)7204	須磨YMCA	☎078(734)0183
専門学校	☎078(241)7203	YMCA保育園	☎078(794)3901
西宮YMCA	☎0798(35)5987	西宮YMCA保育園	☎0798(35)5992
余島野外活動センター	☎0879(62)2241	西神戸YMCA保育園	☎078(792)1011
デイキャンプ&コミュニティサービス(兼キャンプ事務局)	☎078(241)7216	神戸学園都市YMCAこども園	☎078(791)2955
国際・奉仕センター	☎078(241)7204	神戸YMCAちとせ幼稚園	☎078(732)3542
ウェルネスセンター学園都市	☎078(793)7401	YMCAちとせ保育ルーム	☎078(786)3821
西神戸YMCA	☎078(793)7402	西神戸YMCA幼稚園	☎078(997)7705
神戸YMCA高等学院	☎078(793)7435	西宮つとがわYMCA保育園	☎0798(26)1016
		あかしこども広場	☎078(918)6355

2019年3月1日発行  
1947年10月27日  
第3種郵便物認可  
発行所/日本YMCA同盟  
東京都新宿区本塩町 2-11  
THE YMCA神戸版  
神戸YMCA  
〒650-0001  
神戸市中央区加納町 2-7-11  
Tel 078-241-7201  
Fax 078-241-7479  
www.kobeymca.org  
発行人/井上 真二  
編集人/大塚 雅人  
印刷/わかばやし印刷

