名古屋青年

NAGOYA YMCA NEWS

2012 6 No.676

昭和27年5月13日　第三種郵便物認可
毎月　1日（月刊　定価　1部　60円）
（購読料はＹＭＣＡ会費に含まれています）

●発行所　名古屋キリスト教青年会　〒461-0002 名古屋市東区代官町35番16号　☎ 052-932-3366　●発行人　加藤明宏　●編集人　中野美幸

年間聖句　「あなたがたの光を人々の前に輝かしなさい。」

（マタイによる福音書　５章16節）

成人プログラム

今月号ではＹＭＣＡウエルネス成人プログラム・英会話クラスに集う元気な皆さまをご紹介させていただきます。

最近耳にするようになった『ロコモティブシンドローム』という言葉をご存知でしょうか？

運動器の障害による要介護の状態や要介護のリスクの高い状態を『ロコモティブシンドローム』といいます。平均寿命で世界トップの日本でも、平均６～７年支援や介護を受けている状況にあります。この支援や介護を必要としない自立して生活できる期間（健康寿命）を伸ばすということからいっても、運動や生活習慣などによる対策・対応が重要だといわれています。

次の事柄に一つでもあてはまる方は、ロコモ要注意の方です。

①片脚立ちで靴下がはけない
②家の中でつまづいたり、滑ったりすることが多くなった
③横断歩道を青信号で渡りきれない
④階段を上がるのに手すりが必要
⑤15分くらい続けて歩けない
⑥2kg程度の買い物をして帰るのが困難
⑦家のやや重い仕事（掃除機の使用や布団の上げ下ろし）が困難

いかがでしょうか？きっとどんな方でも、１つはあてはまることがあるのではないでしょうか。YMCAのクラスに通われているメンバーのみなさんの目的は様々ですが、ロコモにならないためにということが大きな目標の一つといえるでしょう。みなさんお仲間と楽しくバランスパッドの上を歩いたり、時には風船やボールを使ったり、リズムに合わせてステップを踏んだり、機能を改善する筋力トレーニングを行ったり、日々継続、日々努力をされています。この努力や継続が『健康に生きる』ためには欠かせないとことだと、みなさんそして指導者である私も実感していることです。

YMCAのウエルネスプログラムでは、『楽しく』そして『継続すること』を大切に、英会話や話し方教室などの“学ぶ”プログラムやヨーガや健康体操、筋力バランスアップなどの“運動”プログラムを行っています。

“こころもからだも元気に、そして若々しく”を目標に、みなさんも参加してみませんか？（東）

プログラム参加者の声

❖いきいきフィットに参加して

山　本　和　子さん

南山ファミリーYMCAができ今年で43年を迎えます。当時のプログラム『婦人体育』（現在のいきいきフィット）に私は申込みをいたしました。それから43年。私は76歳となりました。

若い頃は何の運動も知らなかった私に色々な運動を教えていただき、還暦記念にハワイのホノルルマラソンに参加し完走することが出来、本当に嬉しかったことを思い出します。これもいきいきフィットのお陰です。継続は力なり。

同窓会に行っても一番若く見られるのが私です。体力・気力そして立ち振る舞いまで。年齢的には足腰も弱くなってきましたが、曾孫もできたこともあり、もう少し頑張らなければ・・・。感謝努力感謝努力があるのみです。今後の私を見守ってください。南山ファミリー YMCA『いきいきフィット』が続く限り。

▲ストレッチで若さをたもつ山本さん

❖私の健康管理

成　瀬　晃　三さん

70歳になった私の健康管理は、YMCA中高年向け体操教室に参加することであります。名古屋市発行の敬老パスがこれまた有難い。地下鉄の高岳から歩いて YMCAに来るが、地下鉄のプラットホームから地上まで階段153段をトレーニングの一貫とみなし一段とばしで駆け上がる、地上に出たところで少し息が上がる。自分の為と続けている。高岳から YMCAの途中に「小川」の交差点がある。道路の幅が広く青になって歩き出すと渡り切る手前で歩行者用信号がパカパカし始める。私の歩が遅いのか、信号が変わるのが早過ぎるのか。前を高いハイヒールで綺麗なおみ足でトコトコ歩く女性について行こうとしても引き離されてしまう。歩幅は変わらないが足が出るピッチが速い。やはり私が遅いのだ。それになんということのない平らだと思われるような所でつまずく。ヤモメの一人暮らしで我が家の床に色んなものが散らかっている、いや自分ではチャンと置いてあるものにつまずく。ぶ厚い聖書を踏んづけてしまい神様ごめんなさいと呟いたこともある。自分が思っているほど足が上がっていないことを痛感させられる。自分の歩く姿をビルのガラスで見ると、完全に猫背の爺さんが下を向いて歩いている。

体操教室で正しい立ち姿、正しい歩き方を学びそれに必要な筋肉をつける。まだまだパーフェクトではないが、正しい姿勢を知っていることは、自分で気がつき直しています。交差点では信号がパカパカする前に渡り切れるようになりましたが、ハイヒールの女性にはまだついて行けません。気味悪がられて彼女ピッチを速めたかな。

❖プログラムに参加して

風かおる５月、私は80歳になりますが、YMCA でゆっくり健康体操教室に参加して楽しく頑張っています。自分の健康は自分で守らねばと思い、無理せず体を動かしています。７年位前にお友だちのご紹介で入れて頂き、継続することが大切と信じて通い始めました。リーダー、同じクラスのお仲間に助けられ、今は楽しい日課の一つとなりました。最近は YMCAのお休みの時は調子が落ちるような気がして家で自分流に体操をしています。

これからもよろしくご指導お願いします。

❖成人　日常英会話クラス

木曜日の朝10時、山岸先生のお話からクラスが始まります。海外の経験も友人も多いお洒落で素敵な先生です。その後、私達６人（男性１人、女性５人）が続きます。話題は季節の事、家族の事、時事問題、趣味、国内外旅行での経験（特筆すべきは6,000ｍ級への登山、フルマラソンへの参加）、ランチやディナー、ショッピングから失敗談まで様々。そこにメンバーの薀蓄（？）が加わり、話は大いに盛り上がり、いつしか英語から日本語に⁉

先生からの課題で脳を活性化させ、笑いのある暖かい会話で心の洗濯をする、誰もが心待ちにしている楽しいクラスです。

❖通いはじめて早10年

その間には大きな手術も経験しました。術後再開することに不安も有りましたが、先生や仲間に支えられ、気づけば健康な日々を送っています。

毎日楽しく過ごす習慣として、これからも継続していきたいと思っています。

春の日和田リーダートレーニング

YMCAには、大学生のボランティアリーダーがたくさんいます。野外活動やサッカー、パレットキッズ、そしてキャンプやスキーなどのプログラムを支えてくれています。毎年、５月の連休に行っているリーダートレーニングを今年も５月３日～５日の２泊３日、日和田キャンプ場で行いました。今回のリーダートレーニングでは、子どもたちと同じようにリーダー達も楽しむこと、野外技術を学ぶこと、ゲームや話をする時間を持ち、それぞれに評価をして子どもたちとの活動時に最大限の力を出せるリーダー力を伸ばし、リーダー間の信頼関係をより強くすることを目指しました。参加人数は今年から始めた１年目リーダーや、４・５年目というリーダーまでの26人と社会人 OB/OG リーダー５人が加わり活動しました。早速往きのバス車中から、バスのレクリエーションがスタート！ゲームをするだけでなく、『どう説明すればより子どもたちに伝わりやすいか』等の意見を出し合いながら、大盛り上がりのバスレク大会が始まりました。

キャンプ場では、テント立ての練習や、キャンプ場を１日かけて回り地図作りをしながらポイントラリーをしました。野外自炊では、薪割りから火の保ち方まで、経験のあるリーダーが１年目のリーダーへ知識を伝授したり、ASE※という、仲間作りに必要な、信頼することの大切さを知る課題に挑戦しました。３日間の間にリーダー一人ひとりの表情が変わっていくことが、手にとるようにわかりました。キャンプファイヤーを中心になって盛り上げてくれた２・３年目のリーダーは、去年は楽しむ側でしたが今年は自分達がひっぱっていくんだ！という気持ちが表情に出ていました。１年目のリーダーは、他のリーダー達の勢いに圧倒されていましたが、日が経つにつれて「負けられない！」という気持ちで同じように盛り上げてくれました。そして４・５年目のリーダーは、時に誰よりも盛り上げて改善点をしっかり伝えてくれました。

YMCAのリーダーは、子ども達の先生ではありません。子どもたちと同じ目線で考え、見る、そして楽しむ中で少し長く生きている分、知っている事を伝えていける人です。経験があるなしに関わらず、リーダー間も同じです。上下の関係ではなく、横並びであり、経験がある分少し前が良く見えている、そんな信頼し合える関係を、この３日間で深める事ができました。また、１日目の夜には、グランパスワイズメンズクラブの方々がリーダー達の為にバーベキューをしてくださいました。たくさんの方に支えられていることに、心から感謝をいたします。このリーダートレーニングで得た技術・仲間・自信を、これからたくさん出会う子どもたちと共に楽しみながら活かしていきたいと思います。

（名古屋YMCA　渡辺聖子）

※ASE：ASEトレーニング（Action Socialization Experience）～社会性育成のための実際体験
一人ではできないけれど、全員の力を結集すれば解決できる課題に取り組む。社会で生きていく上でのコミュニケーション能力や社会的スキルなどを育むプログラム

★南山ファミリーYMCA＆南山幼稚園の5月★

例年より少し遅めに咲いた桜が満開になり、そよぐ風とともに花びらが散ってしまった４月が過ぎ、園庭にはチューリップの花もたくさん咲きました。暖かくなるのをじっと土の中で待っていたたくさんの虫たちも元気に活動を始めた５月。爽やかな風と共に、時には照りつけるような日差しが子どもたちに注がれています。自然の中で元気いっぱいに遊ぶ幼稚園の子どもやYMCAのプログラムに参加するメンバーの顔は、新学期になってひとつ学年が大きくなった喜びとちょっぴりの不安…それでもみんなの顔はとても輝いています。５月の南山はそんな春を満喫する子どもたちの笑顔で溢れています。幼稚園では“天白農業センター”へお家の方と一緒に遠足へ行きました。お天気にも恵まれお家の方と楽しいひとときを過ごすことができました。YMCAでは三重県にある“もくもくファーム”へ行き、いちごパン作りを体験してきました。今年度初めての南山特別プログラム。これからも楽しい『南山特プロ』を実施していきますので楽しみにしていてくださいね！

（西）

★名古屋ＹＭＣＡの５月★

山野の草木が実をつけ始め、桜通りのヒトツバタゴも目に鮮やかに映ります。名古屋 YMCAでは毎日子どもプログラムを中心に、多くの子どもたちが YMCAの扉を開きます。体操着を着て明るく駆け込む子、まだまだクラスに慣れなくて、お母さんの腕にしがみついて泣いている子、一週間毎にリーダーに見せてくれる表情は全く違い、いつもともに歩む姿勢を思い出させてくれます。毎年、５月は少し慣れた頃連休に入ってしまい、連休後のクラスへの参加はちょっぴり泣いてしまう子どもたちも。そんな時は頼もしいリーダーの出番です。緊張をさっと解きほぐし、帰る頃には笑顔を見せてくれます。成長して今までの体操着が入らない‼　ひと回り大きいサイズのユニフォームの購入が多いのもこの頃です。子どもたちは日々成長を重ね、変化に驚きますが、小さな変化も見落とさず、それぞれの個性を輝かせていくことができるよう、YMCAに集う全ての人々は、今日も子どもたちの成長を温かく見守り続けています。まもなく夏を目前に、ご家族での楽しいプログラムを実施していきますので、ご期待ください。

（中）

特別プログラム

★南山特別プログラム６月★

６月の『南山特プロ』は滋賀県にある日本で一番の大きな湖“琵琶湖”に行って、ドラゴンボートに乗るよ！お友だちと一緒にわくわく体験してみよう！

日　程：６月23日（土）
対　象：年中～
場　所：滋賀県大津市『オーパル』

★スマイルファミリー★

たくさんのご家族と楽しいひととき、交流イベントを予定しております。

詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。

日　程：７月15日（日）

※詳しくは別紙お手紙をご覧ください。

維持会員　2012年4月22日～5月15日

維持会員としてのお支えを心より感謝申し上げます。

代官町〔継続〕

岩野　一郎	成瀬　祥子	浅野　麻琴	小板橋ゆあみ
済田　真美	坂本　清則	西野　真希	東田　美保
渡辺　聖子	三ッ井多美子	柴田紗也加	細野由美子
小谷　治郎	小谷　充子	渡邊　信子	山本　伸彦
黒田　忠嘉	黒田　邦子	岩田　鑛一	

南山〔継続〕

深尾　敏雄　（敬称略）

ボランティア会員　2012年4月1日～5月15日

ボランティア会員としてのお支えを心より感謝申し上げます。

〔新規〕

菊池有生子	吉川　真代	村瀬　汐里	大橋　雅典
宮之原　実	足立　桂子		

（敬称略）

ワイズコーナー　6月例会の予定

- 名古屋　Date6月13日(水)　18：30　Place 名古屋YMCA
  会費会則改訂・委員会反省会
- 名古屋東海　Date6月14日(木)　18：45　Place ラ・スース ANN
  卓話「放送と言葉」　島津靖雄 氏（元中部日本放送アナウンサー アナウンス部長）
- 名古屋南山　Date6月21日(木)　19：00　Place 四日市市民文化会館
  中部部会アピール
- 名古屋プラザ　Date 6月14日(木)　18：30　Place ケンボー
  今期の振り返りと懇親会
- 名古屋グランパス　Date6月16日(土)　18：30　Place 名古屋YMCA
  卓話「ネパールの話」　石原邦利メン

名古屋YMCA早天祈祷会

日　時：６月１日(金)　7:00～7:45
場　所：南山幼稚園
奨励者：日本基督教団　尾陽教会
　　石田　聖実 牧師

■名古屋 YMCA ボランティアセンター■

CARING HONESTY RESPONSIBILITY RESPECT

名古屋 YMCA 使命

「名古屋ＹＭＣＡは、キリスト教精神に基づき、すべての人びとに、生涯にわたる学習の場と、社会参加の機会を提供し、相互の交わりと連帯を通して、共に生きる世界の実現を目指します。」

お問い合わせ

名古屋ＹＭＣＡ　052-932-3366
南山ファミリーＹＭＣＡ　052-831-6968
南山幼稚園　052-831-8271
http://www.ngoymca.com/