



2021年6月1日発行  
 公益財団法人とちぎYMCA  
 〒320-0041  
 宇都宮市松原2-7-42  
 Tel 028-624-2546  
 Fax 028-624-2489  
 www.tochigiymca.org  
 発行人/塩澤 達俊  
 編集人/公益財団法人とちぎYMCA

# YMCA News

## 6

### 『心が動かされる夏に!』

とちぎYMCAリーダー OG  
**金安 理香**



表紙の写真から:2019サマープログラム「3Days」での川遊びの様子。

新型コロナウイルスの影響を受けて、当たり前だと思っていたことが、当たり前ではなく、かけがえのない時間を過ごしていたのだと実感できる世の中になりました。とちぎYMCAのOGとなり5年目を迎える中で、キャンプにも友達の優しさや星のびっくりするような輝きなど、改めて気づかせてくれる出会いがたくさんあったことを今でも覚えています。

私はYMCAという団体を知り、「活動を手伝ってみたいか」と電話で誘われたのが、2013年3DAYSチョイスというサマープログラムでした。私を含め、リーダーたちのほぼ全員が初めて活動に参加するという状況で、子どもにまで伝わってしまうほど、とても緊張している空気が流れていました。それを一気に吹き飛ばしてくれたのが、プログラムを担当していたディレクターでした。「みんなで輪になって歌おう!」とギターを弾きながら輪の中心に立ち、誰よりも楽しそうに歌い始めました。すると子ども達も顔を見合わせて自然と口ずさみ、笑顔になっていく瞬間を鮮明に覚えています。「子どもたちの不安を安心に変えたい。楽しい時間を一緒に共有できる、そんな瞬間を自分でも作れる人になりたい!」という単純な思いが、ギターを始めるきっかけになりました。見よう見まねで簡単なギターコードを覚えて、夢中で練習をして、子ども達と一緒にたくさんのキャンプソングを歌ったことは私にとって宝物の時間となり、自信を持たせてくれました。ギターに出会わせてくれ

たディレクターや子どもたちの笑顔、みんなでキャンプソングを歌ったときに感じた一体感など、とても心に残っており、保育現場の中でギターを弾くと、当時の思いが蘇ってきます。皆さんにも心を動かされた瞬間はありますか?

残念ながら、時間が経つにつれて、記憶は薄れ、美化されやすくなっていきます。それでも、あの時のことを振り返ってみると、「失敗を恐れず、挑戦する力」「子どもたちのいろいろな気持ちに共感し、一緒に楽しむ姿勢」「また会いたいと思ってもらえるような人になりたい」という思いと経験が、自分の行動や考え方に少なからず影響を与え、自分を前に進めてくれる力になっています。「あの時、これをしてあげればよかった」と後悔するよりも、「あの時、こんなことを頑張っていたな」と思えるように、今を精一杯生きていきたいと改めて思いました。

さあ、2021年の夏が始まろうとしています。誰かが用意してくれるのを待っているだけでは楽しいことや新しい学びは見つからないものです。YMCAに関わったからこそ、得られた思いや言葉、過ごした時間、出会った人がいつかきっと自分の背中を押してくれる大きな味方になり、何年経っても自分を支え、心を豊かにしてくれるはず。思いを共感した仲間達と3年後、5年後、10年後に、笑いながら懐かしめるような温かな時間が訪れますように。みなさんにとって、かけがえのない夏になることを祈っています!

とちぎYMCAの使命。 ~みつかる。つながる。よくなっていく。~

2021年度とちぎYMCA年間聖句

(創世記 第1章 第3節)

「神は『光あれ』と言われた。すると光があった。」



## さくらんぼ幼稚園便り 「春の遠足」



初めての遠足。年長さんのお姉さん、お兄さんと手を繋いで八幡山公園まで歩いて行きました。公園内では元気いっぱい遊んでとても楽しい園外活動でした♪

帰り道は幼稚園バスに乗りました。初めて乗る子は、みんなで乗るバスに大喜び!!楽しく、仲良く過ごせた一日でした。

年少 たんぼぼ組 細谷 朱里

クラスの友だちと手を繋いで八幡山公園まで歩いて行きました。楽しくお話ししながら歩くとあっという間です。アドベンチャーUでは、子どもたちは探検隊のように生き生きした顔で楽しんでいました。

みんなが大好きなお弁当を食べながら、お弁当のおかずについてやどんなおやつを持ってきたかの話題に花を咲かせ、おいしく楽しくいただきました。

公園まで歩いて行けた達成感を感じまたひとつ子どもたちの自信につながったことと思います。



年中 ゆり組 戸室 侑子



年少組のお友だちと手をつなぎ八幡山公園へいきました。歩いていくと宇都宮タワーの先端が見えてきて「あっ!宇都宮タワーだ!!」興奮した様子でした。目的地が見えて、自然にペースアップ!公園に到着して年長組は宇都宮タワーにのぼりました。幼稚園や自分の家を見つけたり、望遠鏡を覗いたり、各々で楽しんでいました。保護者の方が作ってくれたお弁当をおいしくいただきました。

年長 うめ組 宮島 未来

## ようとう保育園便り

## 「ニューフェイス」

### 先生について

趣味:映画鑑賞

好きな食べ物:フルーツ

好きな動物:犬

旅行してみたい国:イタリア



たんぼぼ組(1歳児)の担任になりました。荒関沙弥(あらせきさや)です。暖かく、とても丁寧に色々な事を教えて下さる先生方に囲まれながら、色々な技術や知識を身に付け、保育士として精一杯頑張っていきたいと思ひます。また、毎日、子どもたちと一緒にたくさん動いて、たくさん遊んで、たくさん保育を楽しみたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

## マイホームきよはら便り

## 「コロナ禍での日常」

マイホームきよはらの生活は例年ではお花見や外食などで外へ出かけていましたが、新型コロナウイルスの影響で外出をなかなかすることができない状況が続いています。施設の中で過ごしているだけでは季節を感じる事が難しくなってしまう。そのため5月には小さな鯉のぼりを飾り、こどもの日には柏もちを食べていただき季節を感じていました。ご利用者様から「昔は柏もちを自分たちで作ったのよ」「こどもの日の近くは田植えもするからこの時期は忙しかった」など様々なお話をさせていただきます。ご利用者様同士で昔のお話をされ、思い出に心を躍らせている場面が見られました。



またご利用者様からアイスやパフェなどが食べたいと希望があり、職員と一緒に作っていただきました。その際、ご利用者の皆様は若いころの姿を思い出しながら楽しく調理を行っていました。レクリエーションなどを行うことで身体機能の維持や認知機能低下予防などにつなげています。

去年から続くコロナ禍でご家族様になかなか会うことが難しく、寂しい思いをされるご利用者様もいらっしゃいます。その寂しさを少しでも減らせるようにご利用者様との関わりを大切に、コミュニケーションを多く取りイベントなども行って、楽しく過ごしていただけるように心がけています。



袖山 千歳

サマープログラムがはじまります!

# リーダーたちに聞きました! ~どんなことをするの?~



## 3Daysプログラム

3Daysは3日間日帰りで活動を行うプログラムです。昨年度はTシャツのタイダイ染め、ぶどう狩り、そして砂浜遊びを行いました! 1日目のタイダイ染めでは世界で1枚、自分だけのオリジナルTシャツを作りました! 2日目はぶどう狩りに行きました。一人ひとり、はさみを上手に使うって大きなぶどうを収穫し、お土産として持って帰りました。3日目はみんなで1日目に作ったオリジナルTシャツを着て、足首まで海に入ったり砂でお城を作ったりして砂浜遊びを楽しみました。

3Daysでは様々なことに挑戦し、新たな出会いや発見がたくさんあります。そして、子どもたちのキラキラと輝く笑顔で溢れています! みなさんの参加、楽しみに待っています!!

自治医科大学4年 松尾美咲(ころん)

## 宿泊キャンプ

サマーキャンプでは子どもにとって忘れられない思い出になります。

初日の朝は、初めて会う友だちに緊張した面持ちですが、帰りには「また会おうね!」と笑顔で別れられるほど、ひとつ屋根の下で寝食を共にし、力を合わせ何かを成し遂げると、数日の間に心の距離がぐっと近づき、子どもたちは特別な仲間になれます。活動内容は、ハイキングや探検、キャンプファイヤー、星空観察、焼きビー玉やクラフトなどキャンプによって様々です。また、グループごとに対象年齢に合わせ、子どもたちがワクワクするような独自の遊びを考え、活動する時間も設けています。山や川、海など日常生活では味わえない自然の空気を思い切り吸って、伸び伸びと遊び学べる機会だと思います。

白鷗大学4年 沼澤美月(ぬまりーダー)

## デイキャンプ

夏休みって他の長期休みよりちょっと特別な感じがしませんか? 毎年どんなことをしていますか? 私はここ数年、YMCAのサマープログラムに参加して素敵な思い出を増やしています! サマープログラムは自然に触れ合えたり、新しいお友達に出会えたり、新しいことにチャレンジしたり、ドキドキ・ワクワクすることが盛り沢山です。夏といえば川! 海! ですね。私が去年参加した川遊びでは水の掛け合いを楽しんだり、泳ぐことを楽しんだり、生き物を見つけるのを楽しんだり。みんなそれぞれ最高に楽しんでお友達やリーダー達と最高の思い出をゲットしていました!

家族と過ごす夏休みも素敵ですが、今年はちょっと冒険してみませんか?

国際医療福祉大学3年 高橋亜由音(あゆ〜ん)

## 2021年のサマープログラム予定

6月11日(金) 13:00より申込スタート!

### 宿泊キャンプ

鬼怒川ワイルドキャンプ (8/4-6)

チャレンジキャンプ (8/11-12)

日光霧降ほしぞらキャンプ (8/20-22)

### デイキャンプ

町探検inましこ (8/2)

作って! 乗って! レッツトレイン! (8/3)

魚つかみ取り&川遊び (8/4)

### 3Daysプログラム

3Days1期 (7/24-26)

3Days2期 (8/6-8)

3Days3期 (8/24-26)

### ウェルネスプログラム

とちぎYMCAサッカーフェスティバル2021 (7/31)

短期水泳1期 (7/28-30)

短期水泳2期 (8/17-19)

学生インターンシップ期間 2020年11月~2021年3月

## インターンを終えて

とちぎYMCAスタッフ 菅原 伶

とちぎYMCAへの就職が決まって数か月が経った2020年11月、トライ東でミッション型インターンシップのお誘いを頂きました。内容は学習支援プログラム「トライスタディールーム」の立ち上げ。3月の開催に向けて業務がスタートしました。プログラムに対する視点や考え方がボランティアリーダーの時と大きく異なり、より責任感をもってスタディールームと向き合えました。

特に大事にしたことは、「YMCAが学習支援を行う意義」を考えることです。正直、塾や家庭教師などで学習支援はよく行われています。なぜ、YMCAが学習支援を行うのか。YMCAでは誰ひとり取り残さない「ポジティブネット」のある社会を目指しています。そして、トライスタディールームでもすべての人が等しく学ぶ機会を得られるように、学習をツールとした居場所づくりをすることになりました。現在、トライスタディールームはリーダー29名・メンバー10名とともに週1回のペースで開催されています。リーダー達が、YMCAのValue(バリュー)「みつかる。つながる。よくなっていく」のもと、自らプログラムを考える企画「特別プログラム」も今後ははじまります。どうかみなさまにも見守っていただければと思います。



## おやこ英語ひろばBig Hug

Hello, everyone! 宇都宮東 YMCA では、未就園児親子（1歳～3歳）を対象とした「おやこ英語ひろば Big Hug」の活動を行っています。子育て真っ最中のママさんパパさん、一緒に英語の歌を歌ったり、英語で遊んでみませんか？英語が初めて、自信がなくても、お知り合い



がいらっしゃらなくても Don't worry! Never mind! どうぞお気軽にいらして下さい。子ども英語の歌は、歌うと不思議と大人まで笑顔になれる楽しさがあります♪

活動のコンセプトは” The more we get together, the happier we'll be! (みんなであつまれば、もっとハッピーになれるね!)” です。子育て中のいろんな思い、みんなで share しながら笑顔に変えていけると嬉しいです♪

活動場所：トライ東（宇都宮市今泉町 3007）  
単発で1日からご参加頂けます♪



詳細は、ウェブサイトをご覧ください  
(QR コードはこちら→)

## 月刊# (ハッシュタグ)



### 第3回「◇ポジティブ・ウエルビーイングのコツ① (Spirit-Mind-Bodyシリーズ)」

#ポジティブ・ウエルビーイング#ジェームズ=ランゲ説  
#笑い袋#笑いヨガ

とちぎYMCA総主事  
塩澤 達俊

1ドル 360円時代にアメリカからは映画や音楽やファッションなどいろいろなサブカルチャーが日本に輸入されましたが、1960年代にアメリカから入ってきたモノに「笑い袋」というおもちゃがありました。

もともとはアメリカのメーカーが本国で販売する《笑うミッキーマウス人形》に仕込むために日本で作らせた「笑いの音声再生装置」でしたが、この不気味すぎるミッキーはアメリカでまったく売れず、そこで笑い装置だけを袋に入れて「笑い袋」おもちゃとして売り出したところアメリカで大いに売れ、やがて日本にも逆輸入され大流行したそうです。私も小さい頃これで大いに遊び、そして中味が見たくて分解して壊してしまいました。

ボタンを押してバカ笑いの再生音を聴くとなぜか聴いていた人も可笑しくなって同じようにバカ笑いをしてしまうこのおもちゃは、ほんとうにバカバカしい代物なのですが、笑ってしまったあとの後味（心もち）が実に Good でたくさんの人に愛されたものでした。

ところで、心理学の世界には「人は悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ」、「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい気持ちになるのだ」という説があり、1885年頃アメリカの W ジェームズとデンマークの C ランゲという心理学者によって唱えられ「ジェームズ=ランゲ説」というのだそうです。

もちろんいろいろな学説があり、また人間の Mind は複雑なのでこの説が唯一正しいわけではありませんし、最近流行りの脳科学からはまた別の説明もできるでしょう。ですが、この「笑い袋」にバカバカしくも陽気な後味（心もち）の良さがあるのは「可笑しくもなかったのになんだか笑って愉快になっちゃったヨー」と思わず楽しい気持ちになれたからでしょう。

がんの非薬物的な療法で「(演技みたいに)作った笑いでも免疫力があがった」とか、インド生まれの笑いヨガ（不自然ですが笑うために笑います）で「幸せホルモンのセロトニンの分泌が増えた」とかも関係があることかもしれません。

はじめからツマラナイとか余計なことだとか決めつけたりしないで、「ひとまず面白がってみたり」「とにかくありがたがってみたり」をしているといつか本当に面白くなってきたり、いつも感謝の気持ちでいっぱいになる不思議さに、《ポジティブ・ウエルビーイング》のコツがあるかもしれませんね。



## 地球・おもいやりマルシェ

フェアトレードの普及などにつなげる「地球・おもいやりマルシェ」に出店しました。

とちぎ YMCA では、北タイとフィリピンの現地の人々が作っている手芸品を販売しました。たくさんの方が、ブースに足を運



んでお話を聞いたり、手芸品を購入してくださいました。また、食からのぞく世界と日本 というテーマで「食品ロスについて」ワークショップにも参加しました。持続可能な開発目標 (SDGs) を考える機会にもなりました。

(リーダー：9名 スタッフ3名)

阿久津 知志

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## information とちぎYMCAの予定

### 6月の予定

- 6/11 サマープログラム申込スタート 13:00～
- 6/13 Yキッズ6月活動
- 6/19 とちぎY 野外クラブ6月活動
- 6/19 ようとう保育園 運動会
- 6/22 親子スキンシップ体操教室 (トライ東)
- 6/29 産後セルフケア体験会 (トライ東)

### 7月の予定

- 7/11 Yキッズ7月活動
- 7/17 とちぎY 野外クラブ7月活動
- 7/17 あそぼまつり (トライ東)
- 7/25 ジュニア習字教室 小学生向け習字教室 (トライ東)

### 8月の予定

- 8月13日～14日 レッツ!親子キャンプ! (トライ東)
- 8月18日 夏休み運動教室 (トライ東)
- 8月22日 小学生おしごと体験 (トライ東)



とちぎYMCAの日常を  
ご覧いただけます。

