

With コロナ YMCAの願い



東京オリンピック・パラリンピックで世界中が湧き上がるはずだった2020年。今年は世界規模の新型コロナウイルス感染拡大、九州や中部地方など日本各地で起こった豪雨災害など、幾多の天災に見舞われ、我々を取り巻く環境は大変厳しいものとなりました。

今春は緊急事態宣言の下、外出自粛や在宅勤務等、今まで経験したことのない日々を過ごしました。また、緊急事態宣言解除後も、感染症が拡大する以前の生活に戻るのではなく「新しい生活様式」に沿った暮らしへと変化し、大人も子どもも、一人ひとりが命を守るために感染対策に取り組んできました。

そんな日々を過ごすうちに、慣れない生活スタイルによる「コロナ疲れ」が見られるようになりました。「新しい生活様式」は、これまでの生活様式とは大きく異なり、こころとからだに環境に順応できず、大人も子どもも激しいストレスにさらされました。

ストレスをためこみ過ぎると、「免疫力」が低下します。ウイルスの予防には「免疫力」を高めることが効果的です。「免疫力」を高めるには、「睡眠」「食事」「運動」そして「笑顔」が大切です。「睡眠」の質を高めるためには規則正しい生活を送ること、規則正しい「食事」を摂ることが大切です。睡眠、遊び、好きなこと、食事、勉強、お風呂の時間。当たり前のような習慣ですが、これらの時間を規則正しく過ごすことが、「免疫力」を高めることにつながるのです。

YMCAでは、水泳、サッカー、バスケットボール、体操、ダンスのスポーツクラスで、子どもたちは成長段階に応じた技術の習得と、互いを思いやる気持ちとフェアプレーの精神を大切に、協調性や社会性を育みます。またウエルネスセンターではプールやジムなどで成人の健康な身体づくりのためのプログラムを実施しています。また、高齢者を対象に介護予防、健康寿命を延ばすための取組みも行っています。

感染症と上手につきあいながら、人と人のつながりを大切に、共に運動する喜び、新しいことに挑戦する楽しさを感じ、地域の多くの人たちに「笑顔」を届けたい。With コロナにあってもそれがYMCAの願いです。

#コロナ #ストレス対処 #こころとからだを健康に #つながりつづけよう

INFORMATION >>

文部科学省 子供たちの心身の健全な発達のための子供の自然体験活動推進事業



子どもたちの健全な成長のための活動が失われている現状があります。空や木々の鮮やかさ、清流の冷たさ、風の音や鳥のさえずり、ファイヤーの煙のにおい、共に作ったカレーの味。五感で感じる生の体験は決してオンラインでは得られません。その中で育まれる友情、協調性、相互理解、信頼や尊敬心、興味や関心、他者や環境への思いやりの心は、子どもたちの健全な成長には必要不可欠です。

YMCAでは感染予防対策を徹底して行い、新しい生活様式に沿ったガイドラインを策定しプログラムを構築した上で、長い歴史の中で培った知識と経験の中で自然体験活動を再開いたしました。



はなとりキャンプ

山と川、大自然を舞台にダイナミックにあそびます。自然との触れ合いを楽しみます。

- ① 10/25(日) 自然の中で秋探しとひみつ基地づくり
- ② 12/25(金) クリスマスリースとたき火
- ③ 1/10(日) お正月遊びと焼き芋
- ④ 2/20(土) 薪ストーブに火をともして。キャンプソング大会
- ⑤ 3/21(日) 自然の中で春探しとよもぎ団子づくり

【宿 泊】⑥ 3/25(木)-3/26(金) 竹で食器づくりとキャンプファイヤー
 園 京都YMCAリトリートセンター 園 【日帰り】1,500円 【宿泊】7,000円
 園 小学1年生~小学6年生 園 各48名
 園 京都YMCAウエルネスセンター Tel.075-255-4709

お申込みは 右記のQRコードを読み取り

申込フォームよりお申込みください。

お手続き書類のご提出及び入金をもって、申込完了といたします。

※キャンセルされる場合は、必ずウエルネスセンターまでご連絡ください。



MONTHLY REPORTS

体を動かし、遊んで、仲間と過ごす。こころとからだを育む夏のプログラム。
この他にも、京都YMCAのFacebookページにて活動レポートを掲載しています。ぜひご覧ください。

from アフタースクール



from スイミングスクール



from キャンププログラム



夏のおでかけ遠足に行きました

アフタースクール（学童保育）では、子どもたちの「居場所」として、在籍者だけでなく、長期休みに一般の方の受け入れをしています。

今年の夏は、夏休みのお楽しみ「おでかけ遠足」を開催。鴨川河川敷と京都御苑出水の広場へ行きました。新型コロナウイルスの状況を鑑み、交通機関を避け、徒歩圏内でのお出かけとなりましたが、子どもたちは、木登りや川遊び、虫取り等、外遊びを全力で楽しんでいました。

1～2年前にアフタースクール卒業した小学5～6年生も遠足に参加し、一同大喜び！礼儀やルールを守ること等良いお手本を示す一方、遊びでもワンランク上のアイデアで後輩たちを引っ張ってくれました。

夏の集中スイミングを開催！

毎年8月前半に開催している夏の集中スイミング。今年は感染対策のため、クラス数・定員を縮小して開催することになりました。他にも、事前の検温、入館時の手指の消毒、更衣室利用時間の分散・短縮、クラス開始終了時間に合わせた送迎等呼びかけ、ご参加の皆様にご協力いただきました。

その甲斐あって、たくさん笑顔と成長がふれる講習となりました。リーダーやグループのお友だちと一緒に（時には遊びながら）楽しく練習しました。最終日のテストでは、緊張しながらも練習の成果を発揮しようと、一人ひとり精一杯泳ぎました。テストの結果はそれぞれ異なりますが、子どもたちみんなが成長した5日間となりました。

サマーキャンプを開催しました

夏の恒例イベント、サマーキャンプ。今回は約100名の子どもたちが参加してくれました。

キャンプ生活は、旗上げから1日が始まりです。朝ご飯を食べたら、部屋や浜辺の掃除や洗濯等、みんなで協力してワークに取り組みます。はじめは、慣れない作業や早起き、家族以外との共同生活に戸惑う子どもたちでしたが、だんだんと生活リズムに慣れていき、友だちとの距離もぐっと縮まりました。水遊びやカレー、アウトドアクッキング、ドラム缶風呂等、お楽しみ時間も全力で遊びました。夕食を終えたらナイトタイム。地球環境について考えたり、アイスキャンディー作りにチャレンジしたり、家族へ手紙を書いたり、キャンプファイヤーの火を囲んで語り合ったり。町なかでは見られない満天の星空の下で、たくさん笑いあい、考え合って過ごしました。

ポジティブネット募金 YMCA子ども・ユース・地域



「誰もが、公平に夢を叶えるチャンスのある地域社会の創生を」



新型コロナウイルスの感染予防を行いながら、私だけではない、いま困っている誰かのために募金を行います。京都YMCAでは、コロナ禍の中でも「ポジティブネット」のある豊かな世界を目指して活動しています。特に未来を創る子ども・ユースのために、ご支援をお願いします。

募金の活用方法

1 子どもたちにウェルネスを

家庭環境に左右されることなく、子どもたちがスポーツ・キャンププログラムに参加できる機会を提供します。

2 ハンドを抱える子どもたちへ

障がいのある子どもたち、病気の子どもたち、その家族に寄り添い、きめ細かいサポートをしていきます。

3 ユースを支える

専門学校の学生やユースボランティアリーダーへ、学習とトレーニングの機会を整え、必要な支援を行います。

4 シニア世代の健康づくり

地域のシニア世代の見守りと健康づくりを通して、こころとからだ、精神にわたる免疫力を高めます。

振込先

*通信欄に「ポジティブネット」とお書きください。

■ 郵便振替
01030-6-733
口座名 京都YMCA
（ザイ）キョウトワイエムシーエー

■ ゆうちょ銀行
一〇九支店 当座預金 733
口座名 京都YMCA
（ザイ）キョウトワイエムシーエー

■ 京都銀行
本店 普通口座 721365
口座名 京都YMCA 代表理事 加藤俊明
キョウトワイエムシーエー

SNSで最新情報をお届け！

京都YMCAでは、SNSにて最新情報やプログラムの活動の様子を随時配信しております。ホームページやYMCANEWSに掲載されていない情報も発信していますので、是非チェック＆フォローをお願いします。



メール配信サービスのススメ

YMCANEWS（京都版）は、京都YMCAのメール配信サービスにも掲載しております。メール配信での購読をご希望の方は、QRコードからアクセスの上、ご登録ください。



*ポジティブネットとは「互いを認め合い高め合えることのできる、善悪や前向きな気持ちによってつながるネットワーク」のこと。