



みなみセンターウエルネス会員 みやざき よしたか 宮崎 義孝さん

## 出会いと仲間が継続の力に

### 以前は泳げなかった。 YMCAで、多くの仲間と水泳に出会う

YMCAに通い始めたのは熊本に帰った後の32歳の頃。「アパートの2階に住んでいたの、気兼ねなく体を動かせる場所を探していました。YMCA南部センター(当時)は自宅から近かったんです。会員になってから、もう30年以上経ちますね」。一人で行うトレーニングとの最大の違いは、YMCAで多くの人と出会えることだと宮崎さん。一緒にトレーニングをする人たちとの会話が楽しみで、出会った仲間と熊本城マラソンに出場したり、県外の大会に出る仲間の応援に行ったり。また、YMCAの仲間に勧められて10年ほど前に水泳を始めました。「“カナヅチ”だったんですよ。でも、1年で1km泳げるようになったと聞いて、未知の世界へ!」と笑います。泳ぐようになって筋肉質で硬かった体が柔軟になり、インナーマッスルが鍛えられたことが新発見だったと、うれしそうです。

YMCAのスタッフとも仲がよく、異動するスタッフの送別会を開くこともあったそうです。「マスターズの水泳大会などに行って90歳代の女性が飛込み台に立つ姿を見ると、“俺もまだまだ!”と思いますよ。長年続けていると、今日はトレーニングを休もうかなと思う時もあります。でも、そんな時は、“何をやってるんだ”と自分を奮い立たせるんです。継続が力になると思っていますから」とにっこり。50歳を過ぎて体が変化したと感じた時は、使うマシンを替えるなどして体を痛めない工夫をすることも継続できている秘訣のようです。「60歳を過ぎたこれからは弱ってきた部分を筋肉で保護できるようにし、バランスのとれた食事をして、寝たきりにならないようにしたいですね」。



### 体づくりに目覚めたのは小6の時

「私はミスターYMCAと思われてるんじゃないかな? レジェンドですからね!」。周囲をパツと明るくさせる笑顔で、次々に冗談が飛び出す宮崎さん。ピンと伸びた背筋。半袖から見える盛り上がった上腕筋。筋トレで週2回、水泳で週2回、みなみセンターを利用している宮崎さんは、なんと64歳。

体を鍛えることに目覚めたのは、小学6年生の時。「親戚のおじさんから車のシャフトを持ち上げてみると言われたんです。私の友人は、私より痩せていたのに10回もできて、私は2回。それがとっても悔しかったんですよ」。中学生の頃から体を鍛え始め、ボディビル\*の雑誌を愛読。「憧れていたのはアーノルド・シュワルツェネッガー。映画は全部観ていました」。

高校卒業後に上京。仕事をしながらボディビルのジムに週6回通い、大会にも出場する熱の入れようでした。日焼けサロンなどがなかった時代、冬の海辺に出かけて大会用のパンツで体を焼いたことも楽しい思い出の一つです。「体をデザインすることは喜びです。“他の人に負けないぞ”という気持ちが生まれることは精神面にもいいですね」。

### いくつになっても、続けていたい

実年齢より若く見られるという宮崎さん。「20代、30代の人から宮崎さんみたいになりたいと言われると、やはりうれしいですよ。人を笑わせるのも好きなので、人との交流があるYMCAが自分に合っています。YMCAはボランティア活動も行っている団体ですね。仕事が忙しくて今はできませんが、いずれ私もやってみたいと思っています。スタッフの方たちをはじめ、ボランティアを実行している人たちには感謝しています」。

今後について、「90歳になってもYMCAでトレーニングを続けたい。まだ経験したことのない人は、考える前にまず一回トレーニングを試みることをお勧めしますよ!」と、つやつやの笑顔で話してくれました。

※1881年、アメリカ・ボストンYMCAの職員、ロバート・J・ロバーツがボディビル(ディング)を確立させ、これが現代の“フィットネス”の原形となった。

## Pickup

「似合うかな?」  
中央センター  
クリスマス祝会



ちょっと緊張  
ぶどうの木幼稚園  
クリスマス祝会

尾ヶ石保育園児が  
仮設団地で  
クリスマス会





## I n f o r m a t i o n

行こう 見よう 深めよう

1月16日～21日

ウィリアム・メレル・ヴォーリズ展  
in 熊本建築  
×  
社会奉仕

建築家であり、また、ヴォーリズ合名会社(のちの近江兄弟社)の創立者の一人でもあったウィリアム・メレル・ヴォーリズ(1880年～1964年)。YMCAとの関わりも深いヴォーリズの建築と、社会奉仕活動を振り返る展示・講演会を開催します。



提供:(公財)近江兄弟社

## ウィリアム・メレル・ヴォーリズ

1880年、アメリカ合衆国カンザス州生まれ。コロラド大学で建築学を学ぶ。在学中に学生YMCAや海外伝道奉仕団に関係し、YMCAの仲介で1905年に滋賀県近江八幡市の商業学校の英語教師として来日。その後、近江八幡にYMCAを創設した。また建築事務所を設立し、近代西洋建築設計事業を日本に興す。熊本では、九州学院のブラウンチャペル、ルーテル熊本教会などを設計。一方で近江ミッション(近江基督教伝道団、現在の近江兄弟社)の創立者の一人として医療、製菓(メンソレータム、現在のメンターム)などの事業を展開した。1941年に日本に帰化。1964年に83歳で召天。

## 展示会

回 1月16日(火)～21日(日)9:30～18:30(土日は9:30～17:15)  
 園 無料 場 熊本県立美術館分館 展示室3 催 「ウィリアム・メレル・ヴォーリズ展in熊本」実行委員会 共催 熊本YMCA



## 記念講演会「ヴォーリズの生きた時代と日米の歴史」

回 1月17日(水)19:00～20:30 開場18:30 園 無料 ※申込不要  
 講師 姜 尚中さん(熊本県立劇場館長兼理事長) 場 熊本県立劇場大会議室

## 連続講演会&amp;トークセッション

回 1月20日(土)13:00～16:30 開場12:30 園 無料 ※申込不要 場 日本福音ルーテル熊本教会 ※駐車場はございません。 因 ①「ヴォーリズのキャンパス～彼の祈りのかたち」 ②「ヴォーリズさんの設計室」

## 建築見学会

回 1月21日(日)9:30～ 定 20名 ※要事前申込 集合場所 九州学院ブラウン・メモリアル・チャペル前(熊本市中央区大江5-2-1) ※駐車場はございません。  
 ①熊本コース 園 1,500円 ②熊本・福岡コース 園 4,500円  
 場 熊本YMCA東部センター 熊本市中央区帯山2-1-11 Tel 096-382-6661

1月28日 Sunday

YMCA学院児童福祉教育科  
卒業発表会「虹」学び  
×  
発表

保育士、幼稚園教諭を育成するYMCA学院児童福祉教育科では、3年間の学生生活の集大成として、毎年、子どもたちに向けた発表会を開催。企画から運営まで、すべて学生たち主体の取り組みです。19期生が臨む今年のテーマは「虹」。自分たちの個性(色)を出すだけでなく、みんなと協力して初めてきれいな虹を架けることができる(目標を達成できる)。そのことを子どもたちに伝えたいと、クラス一丸となって準備を進めています。一般公演はどなたでも観劇可能です。ぜひお越しください。



写真は昨年の様子

回 1月28日(日)13:00開場 13:30開演 場 熊本市健軍文化ホール  
 因 創造劇「そらと不思議な絵本」、ダンス、合唱ほか  
 園 無料 園 YMCA学院 Tel 096-353-6393

1月29日・30日

熊本バンド結盟142周年  
講演会・早天祈祷会講演会  
×  
祈祷

日本におけるキリスト教プロテスタントの源流の一つとなった熊本バンド結盟142周年を記念して講演会と早天祈祷会を開催します。

記念講演会  
「同志社の基礎、精神」

回 1月29日(月)18:30～20:00  
 場 熊本草葉町教会

早天祈祷会  
「同志社創立150周年、200周年に向けて」

回 1月30日(火)6:30～7:30  
 場 花岡山山頂 熊本バンド奉教之碑前

講演会講師／早天祈祷会奨励

横井和彦さん(同志社大学経済学部・大学院経済学研究科教授／同志社大学キリスト教文化センター所長／学校法人同志社理事・評議員)  
 場 熊本バンド142周年記念行事実行委員会事務局 熊本YMCA Tel 096-353-6397



2月24日～3月6日

出会うべき世界が、そこにある  
タイ・ユースワークキャンプワーク  
×  
学ぶ

北部タイ山岳少数民族の生活や文化にふれ、相互交流や異文化理解を深めます。ワークキャンプでは、タイ農村地帯の自立支援のために、タイの人々と協力して生活設備の整備を行います。タイの抱える問題や文化・歴史についても学びます。



回 2月24日(土)～3月6日(火) 場 タイ チェンライ・パヤオ  
 因 高校生以上35歳までで、健康状態に問題がなく、主体的に参加する意志のある方 ※参加者は事前研修(2回実施)に参加していただきます。  
 園 225,000円 ※フライトの予約状況等により、参加費の価格変更を行う可能性があります。 ※青少年に限り、最大で半額の助成が受けられます。(助成を受けるには申請が必要です。申請条件等、詳しくはお問い合わせください)  
 定 20名(最少催行人員10名) ※最少催行人員に満たない場合等、やむをえず実施ができない場合もあります。  
 企画主催 公益財団法人熊本YMCA  
 協力 チェンマイYMCA  
 旅行主催 株式会社日専連ツアーズ(観光庁長官登録旅行業第1085号)  
 申込期限 1月26日(金)  
 場 熊本YMCA上通センター Tel 096-352-2344





## R | E | P | O | R | T

[ 12月5日⇒12月20日 ]

## クリスマス 市民クリスマス2017 高木慶子さん講演会

12月5日(火)、くまもと森都心プラザホールで市民クリスマス2017を開催しました。約170名の来場者を前に、「九州ルーテル学院大学ハンドベルチーム」による演奏でスタート。

続いて、シスターで、上智大学グリーンケア研究所特任所長の高木慶子さんが「苦しみの中にも、幸せを見出すために」と題して講演。30数年にわたり、終末期にある人のスピリチュアルケアに携わった経験から、苦しみの乗り越え方について語りまし

た。「誰もが苦しみを抱えて生きています。そんな時、人智を超えた存在を信じ、祈ることができるのは、とても幸福なことです」と、温かい口調でメッセージを送りました。これまで看取った人やグリーンケアのエピソードを交えながら、「周囲の人の苦しみに寄り添い、思いやりの心を持って人生を受け入れ合うことが、苦しい人生の中で、誰もが幸せを見出すために大切なことです」と話しました。

(講演内容は改めて本紙でご紹介します)



## 国際 タイ・チェンマイYMCA パートナーシップ締結式

北部タイの山岳少数民族の支援から始まったタイ・チェンマイYMCAと熊本YMCAの交流や協働は25年目を迎えました。北部タイには独自の文化と生活様式を守る多くの山岳民族が暮らしていますが、社会的な差別を受けたり、麻薬・人身売買の問題に巻き込まれる事態が続いています。1992年に始まった熊本YMCAによるタイ・ワークキャンプでは、多くの高校生や大学生、YMCA学院生を、貧困状態にある村々や山岳民族の子どもたちが暮らす「若竹寮」に送り出してきました。この若竹寮の子どもたち

を経済的に支援する里親制度も、現在まで続いている重要な活動のひとつです。

12月16日(土)に行われたパートナーシップ締結式では、冒頭、チェンマイYMCA会長のパニャプロウクスさんが「これまでの熊本YMCAによる山岳民族や若竹寮への支援に心から感謝と敬意の念を表します。これからも両YMCAで力を合わせて活動を展開していきましょう」と挨拶。締結文書に両YMCAの会長、総主事それぞれの署名が記され、パートナーシップの記念すべき第一歩を踏み出しました。



熊本YMCA会長の福島貴志さん(左から2番目)と総主事岡成也さんがタイを訪問

## 平和 日中韓のユースとシニアが交流 平和フォーラム

12月16日(土)～20日(水)に韓国の光州で開催された日中韓YMCA平和フォーラムに参加しました。フォーラムの趣旨は、光州事件について学び、東アジアの平和についてユースとシニアが話し合い、友情を深めるというもの。韓国から約60名、中国から約30名、日本も全国から約50名のスタッフと学生が参加しました。

光州事件とは、1980年、民主化を求めた光州市民が当時の韓国の軍事政権に立ち向かった歴史的な事件です。その時、命を懸けて戦った大多数は青年たちでした。

「私も光州事件に参加した学生だった」。偶然、食事の席で隣に座った韓国人シニアの言葉です。当時の光景を「地獄のようだった」といい、近年韓国で開かれた「ろうそくデモ」を振り返ってこう話してくれました。「武器ではなく、キャンドルを持って平和を実現している。若者から大切なことを学んだよ」。

民主主義を謳う国「日本」で生まれた私ですが、民主主義とは何かという問いに、今回のフォーラムに参加して初めて向き合うことができました。

YMCA国際ユースボランティア

熊本大学3年 高山未来



## 新たな時代へ

想いも新たに新年を迎え、皆様も1年間の計画を立てられていることと思います。

熊本YMCAには、今年4月から新たな教育の場が与えられます。熊本市から民間譲渡された熊本五福幼稚園です。春からはYMCA熊本五福幼稚園として、地域の皆様とともにYMCAの総合力を発揮して子どもたちの成長を育んでい

きます。また、10月には熊本YMCAが、創立70周年を迎えます。1948年に産声をあげた熊本YMCAは、「人生七十古来稀なり」(杜甫)に由来する古希(70歳)となる今も、先人の熱い想いを受け継ぎながら、果たすべき使命を持って活かされ、働き場を与えられています。これからも時代のニーズに応じながら、平和な社会を目指して、コミュニティの形成を進めていかなければと考えます。

昨年末、タイのチェンマイYMCAを訪問し、パートナーシップ締結をしました。20年以上の交流の中では、北部タイ山岳少数民族の支援を行う若竹寮の里親運動、ユースワークキャンプ、スタディツアー、日本語教師派遣などを通して、多くの人が現地を訪問し様々な学びと体験

をしてきました。特に北部タイ山岳少数民族の人々の置かれている環境を目の当たりにし、多くの若者が、自分の生き方を見直す機会を得て、視野を広げてきました。これから更なる絆を深めて交流を発展させ、良き隣人としての交わりを行っていきます。

日本のYMCAでは、「ポジティブネット」のある豊かな社会づくりを目指しています。私たちYMCAに関わる一人ひとりが「ポジティブ」で希望に満ち、愛にあふれた生き方を示していくことを目指します。私たちは、愛されて生まれてきた大切な存在として、神さまに選ばれ、新しい命を与えられました。誰もが大切にされ、深い愛と思いやりの社会を目指して、2018年も前進していきます。

t a l a n t o n





## 第2回熊本YMCA インターナショナル・ チャリティーラン

障がいのある子どもたちもそうでない子どもたちも共に幸せに生きていける社会をめざして全国で開催されているYMCAインターナショナル・チャリティーラン。第2回熊本大会が2017年12月10日(日)、熊本県農業公園カントリーパークで開催されました。5kmを走る個人ランに36名、5名が1kmずつ走り、事前に申告した宣言タイムに近い時間でゴールすることを目指すグループランに81組、家族と一緒に1kmを走るファミリーランに28組、今年新たに設けられた小学生グループランに21組等、昨年を上回る、のべ672名が参加しました。



くまモンと一緒に準備体操



体育英語幼稚園の園児によるオープニングラン



小学生たちが疾走



思い思いのコスチュームで走る参加者たち



肥後銀行女子駅伝部によるかけっこ教室や大阪YMCAサッカーチーム生とのサッカー交流も

当日の写真は1月31日までの期間、閲覧・購入が可能です。  
<https://snappark.jp/>  
 ※当日参加者にお配りしたアクセスコードとパスワードが必要です。



### わたしと聖句



日本バプテスト熊本愛泉教会  
濱田修三

ペトロの手紙二 1章10節

だから兄弟たち、召されていること、選ばれていることを確かなものとするように、いっそう務めなさい。

### 「輝く日を仰ぐとき」

私は高校3年の秋、一枚のポスターに導かれ教会に行きバプテスマを受けクリスチャンになりました。それからお導かれ牧師となり、約50年近い歳月がたちました。失敗も多い紆余曲折の牧師としての歩みでしたが、主の赦しと憐みの中に今日に至っていることをひしひしと感じています。

ここ熊本愛泉教会は私が若き時、導かれた教会ですが、5年前に赴任しました。これも不思議なご縁と導きだと思っています。当教会は熊本市の西方、金峰山の西登山口にあり、熊本市を一望でき、正面には阿蘇外輪山の山並みが横たわっています。眺めがとても良い所ですが、特に早朝の日の出の頃の光景は素晴らしいものです。その光景をみながら日々、私は祈り感謝することがあります。それは1.私がキリスト者となったこと 2.召されて牧師とされたこと 3.妻も私も健康で主のご用ができています。こと。3。「召しと選び」ということは深い神の愛と憐みが込められていることばですが、また神を愛し人を愛して生きることばだと思っています。

2018年も感謝と賛美をもって主のご用ができますように。世界が平和であり、人々の生活が安寧で幸いでありますように。と祈ります。

新年礼拝では讃美歌「かがやく日をおおぐとき」を高らかに賛美して一年をはじめます。

在 主

発行所／(公財)熊本YMCA  
 〒860-8739 熊本市中央区新町1-3-8  
 TEL 096-353-6397(代)  
 発行人／岡 成也 編集人／富森 靖博  
 定価60円 購読料は会費に含む  
[www.kumamoto-ymca.or.jp](http://www.kumamoto-ymca.or.jp)



### 熊本YMCAの使命

共に生きる社会 生涯学習の推進 ボランティア活動  
 地球環境の保全 ウエルネス活動 平和な世界

### 2017年度基本聖句

ヘブライ人への手紙 13章5節  
 わたしは、決してあなたから離れず、決してあなたを置き去りにしない。