

良いストレスを自他のために活用しよう



定期総会から (左) 礼拝で金南救牧師の奨励



(中) リーダーへの委嘱状交付



(右) お茶菓子で交歓



(左) 会員の集いの講師一瀬英史氏(青)と被験者(赤)



(右) 総会出席の皆さん(閉会時点)

千葉 YMCA ニュースボード

2025 年 7 月 1 日 第 308 号

<https://www.chibaymca.net/>

定期総会で 学びと交わり

千葉 YMCA の定期総会を6月14日に開催しました。開会礼拝の奨励者金南救(キムナムグ)牧師(日本基督教団我孫子教会)から、「壁の中でうごめき過ごしているのではなく、窓から外の広い世界を見よう」との奨励をいただきました。

昨年度の事業・決算報告、新年度の事業方針と予算の案を審議し、いずれも提案どおり承認・可決しました。常議員改選も選考委員会の提案どおり、新人2名を含む顔ぶれが承認されました。議事に続き、リーダー委嘱が行われ、代表5名のリーダーから元気な決意表明がありました。

総会後半の「会員の集い」にはリーダーたちも参加、講師一瀬英史氏(山梨 YMCA 教育心理研究所、心理カウンセリングアドバイザー)のストレスマネジメントの講話を聴きました。

「ストレスは解消させるものじゃない!? ～気づく・守る・育てる、こころの力～」という題で、一瀬先生は、

◎ストレスには良いストレスと悪いストレスがある。ストレスマネジメントとは、ストレスを良いストレスにするための心理学の方法である。一と始め、

◎ストレスに強くなる3つのコツ

◎頑張る姿勢と休む姿勢の実験などリーダーを被験者にして実施、

◎ストレスをコントロールする方法(リラクセス法)一へと話を進めました。

この先の展開の詳細は、配布された資料を読み返してください。

*なお、礼拝献金 17,000 円をミャンマー地震緊急支援に捧げました。

◆夏キャンプの参加を受け付け中

今年夏のキャンプは次の5つです。

* 鴨川マリンキャンプ 7/19～21

* はじめのいっぽキャンプ 8/1～2

* ながらアドベンチャーⅡ 7/31～8/3

* 岬のぼうけんキャンプ 8/11～13

* ほしふるキャンプ 8/19～22

申し込みは HP から Google フォームで受け付けています。

◆ 船橋の小学校で障がい者理解・体験教室

車いすや視覚障がいを体験する教室を、船橋市内の小学校で開催します。長年、地域のボランティアによって運営されてきましたが、コロナで休止になっていました。9月18日(木)午前に高根東小学校で再開の予定。手伝い希望者募集中。

◆チャリティーランは 11 月 8 日に

今年の千葉 YMCA インターナショナル・チャリティーランを、11 月 8 日(土)に船橋市運動公園で開催します。着々と準備を進めています。

○千葉センター 043-222-3811

○船橋地域デポ 047-425-6366

○千葉市少年自然の家

chiba-shizen.jp 0475-35-1131

○千葉市立千城台みらい小学校アフタースクール 043-236-1701

○千葉市立千城台東小学校アフタースクール 043-237-7376

○千葉市立坂月小学校アフタースクール 043-236-5550

ニュースボード編集: 青木一芳(理事)

メール kkaoki@myad.jp