

# 立正佼成会 いちじき 一食を捧げる運動

一食運動による実践事例をご紹介します。

2024年1月よりスタートした「一食運動中期推進計画」では、「ころころがよろこぶ一食」をテーマに一食運動の実践によって感じる、誰かを思い行動できた時のうれしさやよろこびに焦点を当て、自分の中にやさしさや思いやりが育まれる実感を大切にします。実践のあり方も、これまでの『食事を抜く』ことを基本としつつも、より自分らしい実践のあり方を考えてみることを提案します。

自分らしい実践のあり方について、  
実践者の方から実例をお寄せいただきました！

がんばった自分へのご褒美と一緒に  
ちょっと実践

冷蔵庫にあるもので  
工夫して食事♪  
買い物代を  
献金してみる

ひと駅分歩いて  
その分を献金。  
健康的に実践

これまで通り  
食事を抜いて  
その分を  
献金します♪

ゲームへの  
課金をちょっと  
ガマンし献金

缶ジュースを  
マイボトルに  
変えて献金！



休肝日を設けて  
その分を捧げてみる。  
体もよろこぶ実践！



一食を捧げる運動

「一食を捧げる運動」とは

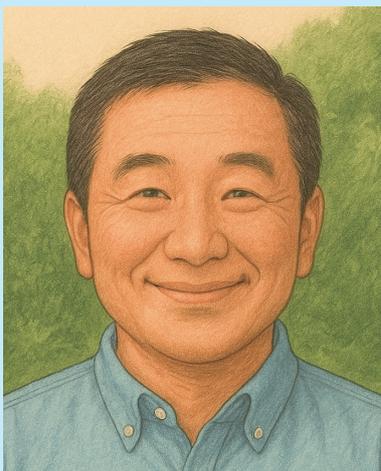
世界各地で起きている紛争や災害、貧困などで苦しむ人々に思いをはせ、食事や趣味に使う自分にとって必要なお金を献金し支援活動に役立てる、わかちあいの運動です。

一食運動の精神や基金の報告、支援団体・現地の声などを掲載。ツールも手軽にダウンロード可能です。



一食を捧げる運動  
ホームページ

## 実践者エピソード（愛媛県：徳田さん）



私は中学生の時に初めて、一食運動にふれました。教会のサンガの仲間と地域で募金箱を配布したりもしました。地域のお宅を訪問し、仲間と説明しながら配ったことを今でも記憶しています。大変でしたが、いい思い出です。以前は推進に力を入れすぎて、まわりの皆さんに負担をかけてしまったこともありました。現在は無理のない程度を心がけています。推進テーマである「こころがよろこぶ一食」。そこに込められた「どのようなやり方でも」を意識して、【何かを抜く】ということはあまり口にしなくなりました。自分は食事を抜くことは苦ではないので、食事を中心にアルコールなど抜いて献金しています。この運動はどんな方でも実践できます。気持ちさえあれば豊かでも貧しくても——。すごい運動です。

## 実践者エピソード（茨城県：塩谷さん）

この運動には40代から参加しています。研修会の場で一食の話聞き、言われるままに献金したことを覚えています。最初は「いいことしてる」程度の認識しかなかったのですが、47歳から青年部長のお役をいただいて以来、率先して実践しています。一食運動の素晴らしいところは、国内外で「困っている人にすぐ手を差し伸べられる」こと。あとは、実践を通じて「同じ方向を向いて、一緒に歩める仲間の存在を実感できる」点ですね。ありがたいです。取り組みも、スタイルに合わせて色んな取り組み方ができるので、以前よりも声をかけやすくなりました。一人でも多くの方に実践してもらい、共に推進する仲間になっていただけよう、これからも頑張ります。



## ● 献金の仕方

### 現金の場合

下記の口座に振り込むか、近隣の教会事務所へお預けください。

#### 振込先

みずほ銀行 中野支店 普通預金  
口座番号：519418 立正校成会 一食平和基金

### オンライン献金の場合

### オンライン献金の仕方

スマホ決済サービス「J-coin Pay」を利用したオンライン献金が可能です。一食HP [オンライン献金の仕方](#) から、QRコードを読み取ってご利用ください。



 <https://www.ichijiki.org/>

いちじき  で検索！



### 動画で見る一食

コチラのホームページでは、一食実践や支援事業について、動画でご紹介しています！



一食ニュース   
一食を捧げる運動  
×  
LINE公式アカウント

友だち  
追加して  
ね！