



# P4U—ウクライナに平和を

P4Uとは「Peace for Ukraine」の略語で、  
現在ロシアの国際法違反によって武力攻撃を受けている  
ウクライナ国と犠牲となっている  
ウクライナの人々を支援するイベントです。

## やってみようアクション6

ウクライナについて  
**知る・学ぶ**



自転車と一緒に  
**撮る**



ウクライナの  
**伝統料理**  
にチャレンジ



ウクライナ工芸品  
**クラフト**  
にチャレンジ



いちじゅういっぱん  
**一汁一飯**  
で寄付をする



どのような支援が  
できるか  
**考えて**  
**行動しよう**



趣意にご賛同いただいた方ならどなたでも参加いただけます。

参加への手順は以下の3ステップです。

①「グループに参加」ボタンを押す。

②上記の【 やってみようアクション6 】実施の様子を、写真やメッセージで、当グループ内へ投稿する。

できれば「Peace for Ukraine」「P4U」の言葉とともに。

③「ウクライナ緊急支援基金」に募金する

多くの団体で募金が呼びかけられ、私たち生長の家もその重要性を認識し、既に募金活動を実施しています。それに加え、ウクライナ国、ウクライナの人々を本当の意味で支援するためには、その相手を知ることが重要と考えています。そのための具体的な行動として、私たちは以下の6つの「やってみようアクション6」を提案します。ぜひ一緒に取り組んでみませんか？



## ウクライナについて 知る・学ぶ

ウクライナの歴史、文化、芸術などについて書籍や新聞あるいはネット等で学び、心に残ったことを投稿する。

## 自転車と一緒に 撮る

自転車でウクライナの国旗色である、青と黄色のある風景、建物、看板、モノなどを探し、自転車と一緒に写真を撮る。

## ウクライナの 伝統料理 にチャレンジ

ウクライナ料理やそのアレンジ料理に挑戦する。肉を使う料理の場合は、別の食材で代替しノーミートで作り、レシピを共有する。



### ノーマイトとは？

生長の家では、肉食による環境破壊や資源（化石燃料）の浪費が平和を脅かす大きな要因となっているため、すべてのいのちを尊ぶ宗教的観点からもお肉を使わない「ノーミート」お料理をお勧めしています。

## いちじゅういっぱん 一汁一飯 で寄付をする

食料不足で苦しむウクライナの人々を想い、「一汁一飯」を行い、浮いた食事代を募金に充てる。



### 一汁一飯とは？

食事を一杯のご飯と味噌汁だけにし、通常の食事との差額を飢餓救済のために寄付する取り組みです。

## ウクライナ工芸品 クラフト にチャレンジ

ウクライナの伝統工芸品の作成に挑戦する。また、同国の国旗に使われている色でクラフトする。



## どのような支援が できるのか 考えて 行動しよう

ウクライナの人々のためにどのような支援ができるのか考えて、自分にできることを実践していく。



P4U 緊急募金サイト

P4U 公開グループ

P4U 特設サイト

Peace  
for  
Ukraine

