

# 夏のボランティアジュニアスクール

# ボランティアだより

編集・発行

大阪狭山市ボランティア・センター

☎367-6601

**おはなし会で発表しよう**

この講座は二回講座でした。一回目はペープサート紙人形劇を作成し、配役を決定して二回目に「夏のおはなし会」で発表をしました。「にんじさんがあかいわけ」というお話で、にんじん・大根・ごぼうを作りました。作るだけで時間を費やしてしまいましたので、練習する時間がありました。おはなし会での発表になりました。

**おはなし会**

当日少し早めに集まって、ボランティアに指導を受けながら練習をしました。いかに観客に上手に伝えられるか、一度ではなかなか上手にいかないところですが、参加した子ども達は飲み込みが早く、ボランティアもビックリする程でした。発表後には、観客から拍手をもらい、緊張したけれど、嬉しかった。と感想を言っていました。



自助具制作中!!

**手話で表現してみよう**

手話を身近に感じ、深く触れることが出来るように活動している手話のボランティア、聴覚障がい者と一緒に手話を体験しました。

まず、指文字で自分の名前を表現しました。もともと手話に興味がある参加者もいたので、スラスラとできる子どももいました。

その次は、手話で挨拶を表現しました。挨拶は、人とのコミュニケーションのきつかけともなるので、たくさん覚えられるように頑張りました。最後に、聴覚障がいの人が身振りや何の言葉を表現しているか考えました。とてもわかりやすく全体を使って表現していたので、すぐわかりました。言葉を使わずに人に伝えるには顔の表情も含めて自分の持つているもの全てを使うことが大切ということがわかりました。

**作り料理で高齢者を**

朝九時から、三人の小学生が参加して、六人のボランティアの人達と一緒に、三十二人分の料理作りが始まりました。今日のメニューは、夏野菜カレーと春雨サラダで、デザートはコーヒゼリーです。

親切に教えてもらいながら、六年生の女の子は、手際よくて、聞いてみると、お母さんとミカンゼリーやドーナツを作った事があるそうなんです。初めての玉子の薄焼きに挑戦した男の子もだんだん上手になり、みんなに褒められると、恥ずかしそうにニコニコ。夢は野球選手になる事だとか。五年生の女の子は、将来、漫画家になる為に、なんでもチャレンジする気持ちで申し込んだそうです。一人暮らしの高齢者の人達と、初めて一緒に食事をして、きつと忘られられない夏休みの良い思い出となったことでしょうか。

**自助具って何??**

前半は、自助具とは何か学びました。身体が不自由なため、日常生活の中で不便なこと、出来ないことがたくさんあり、人に頼まなくても毎日の生活を少しでも容易に、自分で出来るように工夫された道具が自助具であることと理解しました。どんな物があるのか実物を見て、手に取って使い方を学んでいきました。

後半は、ストローホルダーの製作をしました。プラスチックをカッターで切断して、孔あけ、面取り、研磨、外周の角を丸くし、歯磨き粉で最終研磨をしました。

**ラフトを作ってみよう**

今回のテーマは、「クラフトで作ってプレゼントしよう」でした。割り箸ゴム鉄砲を作った、さやま庄の来館者と一緒に遊ぼうということでした。暑い時だったので、募集のわりには子どもたちは少人数でした。

**お手伝いしよう**

みんなの善意で集まったブルトツプ約一〇九キロを選別していきました。

ボランティアの人と、一緒に袋から取り出し、机の上に乗べました。

山盛りに積まれたアルミのブルトツプの中から磁石を使って鉄くずを選別しました。中には、ゴミや一円、十円などの硬貨も混ざって置いてビックリしてしまいました。

一回の選別作業は、適量しか出来ないのなら、何度も作業しなければならぬことも理解出来た様です。

参加した子どもは、ブルトツプ約六六〇キロで一台の車イスに変わる事も知った様でした。

そして、ちよつとした行動で力を合わせれば、社会のために役立つ事を学びボランティアの大切さを学んだ時間でした。

**折り紙とうちわを作ってみよう**

朝から七人の子ども達が南第二小学校へやってきました。七人がそれぞれボランティアの人に教えてもらいながら折り紙や、手作りうちわを作りました。緊張していたのか、最初は静かに作業していきま



楽しく作りました。

たが、だんだん打ち解けて、お互いにアイデアを出し合いながら作品を作り上げていきました。

昼食を食べてから、作品を持って特別養護老人ホーム「アポレ」へ。どうすれば入居者の方に喜んでもらえるか、子ども達で手遊びやゲームなどを一生懸命考えました。たくさん人の前に立つと、少し緊張していましたが、手遊びやゲームを披露しているうちに笑顔になっていきました。帰りには、一人一人握手をし、「長生きしてね」「また来ます」など優しく声をかけていました。

**さやま子育ておしゃべりライン**

子育てに関するさまざまなことを、気軽におしゃべりしていただき、お聴きする電話です。

相談日は、毎月第2・4木曜日の午前10時～16時  
まいペース ☎(367)6601

# 行ってきました



## はばたきフェスタ

毎年恒例「はばたきフェスタ」が九月十一・十二日に福祉センター・公民館を中心に開催されました。フェスタを盛り上げるべく、多くのボランティアや団体が活躍しました。

### \*おでんのコーナー\*

例年のようにつくしの会、やじろべえ、秋桜のメンバーが担当し、二日間とも三百食のおでんを調理して、販売しました。朝七時に来て、十人程で大根、こんにゃく・ゴボ天・厚揚げ・ちくわ・卵の六種類を下ごしらえて大鍋に移して味付けするのですが、量が多くて大変です。汗だくで目の回るような忙しさでした。大鍋に入れてからは味がしみ込むまで、少し

ホツとします。十一時頃からの販売ですが、行列ができて、十二時には完売しました。

### \*自助具のコーナー\*

身体の不自由な人が当たり前の生活を送れるように作られた道具を展示していました。毎年開催されているコーナーですが、今回も新開発された自助具を手にとって試している人もいました。訪れた人の中には、「これは便利ですね」と感心していました。自動具の存在を知ってもらえるチャンスですので、会員も一生懸命汗を流しながら説明していました。

### \*ふれあいサロン\*

ふれあいサロン室でも、毎年恒例の喫茶コーナーで、コーヒー・グリーンティー・手作りお茶菓子が提供されました。



### \*遊びのコーナー\*

今年も開催と同時に子ども達が集まってきました。ヨーヨー釣りは、釣りがね

暑い日だったためか、休憩がてらたくさんのお客さんで賑わいました。手作りクラフトコーナーもあり、ストラップを作ることができたので、子どもから大人までのんびり楽しく過ごしているようでした。

## くみのき苑 納涼大会

八月八日、納涼大会が開催されました。午後三時半から模擬店が開かれ家族と一緒に、ちらし寿司・たこ焼き・おにぎり・おでんを談笑しながら食べて楽しんでいました。ボランティア連絡会からも多数の人がお手伝いをしていました。



金魚すくい、ヨーヨーつり、コイン落とし等のゲームもあり、一生懸命に挑戦していました。全職員が浴衣を着て、入居者と一緒になって大会を盛り上げていました。夕方から、盆踊りもあって、車イスでみんな一緒に踊っていました。最後に花火大会もあり、猛暑の一日でしたが、本当に楽しそうでした。

## 車イス利用の基礎講座

八月二十日、公民館で二十二人の受講者が車イスの正しい使い方を学びました。講師の大阪介護福祉士会の植北さんによる「車イスの正しい使い方」として、車イスをどこで使うのか選んで欲しいとのことでした。



①どんな時、どんな場所(屋内、屋外)で使うのか考えて選ぶ。  
②使用者、介護者の状況で選ぶ。障がいの程度や移動能力、介護度などを考慮。  
③移動方法で選ぶ。  
④身体能力に合わせて、自走式か介助式か電動型を考慮。  
⑤足がしっかり地面に付くものを選ぶ。

八月二十日、公民館で二十二人の受講者が車イスの正しい使い方を学びました。講師の大阪介護福祉士会の植北さんによる「車イスの正しい使い方」として、車イスをどこで使うのか選んで欲しいとのことでした。

⑤車イスへの移乗方法で選ぶ。  
⑥使用者が直接座って、身体に合ったものを選ぶ。  
まず、使用者が常に使用する

るので快適に使うことが出来るのが条件、とのこと。次に、車イスの各部の役割と取り扱いの説明をしてもらいました。その後、使用時の注意点などアドバイスを受け、三人一組になって、「押す」「乗る」「見る」を交代に体験実習を行いました。

公民館の板のスロープを後ろ向きで車イスを移動させる方法、ガタガタの道を使用者側が不安にならないよう押す実践しました。

その後、社協内の敷地で段差を使って登る練習や、砂利道で揺れをやらう後部足元のバーの使い方も教わり、基本的な知識を身に付ける事のできた講座でした。

## ほのぼのメモ

年を取らない秘訣とは、いつたいどうすれば、健康で若々しく生きられるのか。ここで決意しました。あなたの生き方が、大きく変わります。あなたの体の細胞がひとつひとつ、決意した瞬間から、元気に生き生きと、健康な方向へと向かい始めます。

①しっかりと睡眠を確保する。  
一週間に七日×七時間を基本的に考えて、週末に不足分を解消するよつにす。

②良い水を十分に飲む。  
水分が不足すると「エコノミー症候群」になったり、命に関わる病気になります。汗や尿などをたくさん出した方がいいです。体重の1/30の水分補給をしていると、体調がよくなり、イライラも減少するでしょう。60kgの人で2.0です。

③運動を日常に取り入れる。  
体がいいとわかっているのに、なかなか続かないのは、なぜでしょう。ちょっと考えを変えてみて、「運動すると、十歳若返る!」「かか成長ホルモンがたかさん出てくる!」と想つくと、楽しく感じられるでしょう。

④野菜や果物の抗酸化栄養素を中心とした良質な食事を摂る。  
カラフルな色の濃い野菜や果物は「健康長寿食」と言えます。特に赤い色をした食物。例えば、鮭・鯛・スイカ・トマトやりんごの皮なども、積極的に摂りたい。

10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。ご協力をお願いします。

## マザーリング 会員募集!

私たちマザーリングは、保育のボランティアを中心に行っているグループです。公民館・図書館で行われる講座中の託児や、イベントでの託児が主な活動です。現在、私たちは新しい仲間を大募集しています! 保育ボランティアをしてみたい方、興味のある方は、お気軽に下記までお問い合わせください。お待ちしております!

お問い合わせは...  
大阪狭山市ボランティアセンター 担当: 笠松まで  
電話 072-367-6601

## 編集後記

猛暑の夏も終わり、秋風が肌に気持ちよく感じる季節になりました。今年の夏は、ゲリラ豪雨と猛暑でたくさんの方が亡くなりました。日本列島全体に大きな災害が起こり、宮崎県の口蹄疫でたくさんの方が殺されたのも悲しい事件でした。

百歳以上のお年寄りの安否が確認出来ない問題とか小さな我が子を閉めきった部屋に置き去りにして殺したり、世の中少しづつおかしくなっている気がしてなりません。私たちは人との関わりの中でお互いに癒されるのではないのでしょうか。人と人とのつながりを大切に、お互いに助け合える人間関係を作りたいものです。少しづつでも自分に出るボランティアをして人と人との関わりを広げませんか。

(橋田)