



ボランティア紹介

福祉のグループ

～子育て・障がい者支援～

- ♥ゆずり葉(ガイドヘルプ)
視覚障がい者との交流会
- ♥さつき(手話活動)
聴覚障がい者との交流会や手話劇、行事開催時の手話通訳
- ♥たんぼほ(朗読活動)
視覚障がい者との交流会、「声のたより」・録音図書を作成し、リスナーに提供
- ♥ゆう(手話活動)
聴覚障がい者との交流会、手話・聴覚障がい者問題の学習
- ♥自助具の工房さやま(自助具の制作)
高齢者・障がい者のための自助具の制作、福祉情報の提供
- ♥きつつき(点字・点訳)
点字・点訳活動(児童向けの本、小説などの点訳、小・中学生の点字学習指導)
- ♥すぎな(精神障がい者支援)
精神障がい者作業支援・行事協力
- ♥どんぐり(要約筆記)
筆記(ノートテイクなど)を通して聴覚障がい者への情報提供や交流活動
- ♥手話コーラス同好会つばさ
手話の勉強と手話コーラスを通しての地域との交流
- ♥難病さくらんぼの会
難病者交流会「さくらんぼの会」の行事協力
- ♥マザーリング
事業開催時の託児、子育て支援
- ♥子育てサポート まい・べ～す
子育てや人間関係などの電話相談
- ♥傾聴さやま
話し相手を必要としている高齢者の個人宅、各種高齢者施設への訪問による傾聴

イベントのグループ

～歌・劇・ものづくりなど～

- ♥MVS(メンズボランティア狭山)
ひとり暮らし老人会会食の送迎、手作りおもちゃの指導、美化清掃活動
- ♥さやまおはなしの会
ストーリーテリング・絵本・紙芝居を通して、童話の楽しさやお話の輪を広げる
- ♥さやまおりがみ倶楽部
折り紙の普及と指導・会員の親睦
- ♥SAS(シルバーアドバイザー狭山)
クラフト指導及びボランティアグループ連絡会の行事への参加と、情報共有化プログラムの推進
- ♥さやまカンターピレ
施設を訪問し、歌を歌うなど音楽を使ったボランティア活動
- ♥赤いりんご
子ども会、福祉施設での人形劇の公演
- ♥お多福会
南京玉すだれの実演
- ♥レッツバベツ
腹話術の公演
- ♥ギターアンサンブルヘアレンツ
福祉施設でのギター演奏
- ♥陽なたぼっこ
尺八、キーボード、ギター、カホンなどからなる音楽バンド
- ♥ジュニアボランティアツボミ
小・中・高校生のつながりを大切に活動(トレーニングキャンプのリーダー活動や、施設訪問、イベントスタッフなど)
- ♥シェアリングネイチャー
狭山池や陶器山、市民ふれあいの里を中心に、自然体験活動の普及と指導者養成
- ♥大阪狭山市レクリエーション協会
レクリエーション活動を通じた遊びのデリバリーと、キャンプ・野外活動教室の開催

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



ボランティアに来てほしい

ボランティアをしたい

もっと詳しく知りたい



なつボランティア
開会のことや
お問い合わせ先
大阪狭山市
ボランティアセンター
お問合わせ先

地域のグループ

～調理・食育・自然保護など～

- ♥つくしの会
ひとり暮らし老人会会食調理、施設の事業協力
- ♥やじろべえ
ひとり暮らし老人会会食調理、施設の事業協力
- ♥大阪狭山市食育ボランティア
子どもからお年寄りの市民対象に生活習慣病予防のための調理実習に協力
- ♥秋桜(コスモス)
ひとり暮らし老人会会食調理、難病者交流会の行事協力
- ♥すみれの会
ひとり暮らし老人会会食の調理
- ♥狭山ヒメボタルを守る会
ホテル生息域の自然環境保護活動、小・中学校の自然教育支援
- ♥大阪狭山市婦人会
婦人会事業(社会見学、健康体操及び料理教室、環境やエコの講演会、手芸教室、ゴーヤカーテン運動、赤い羽根共同募金運動)

河南ブロック交流会

十一月二十二日(火)に大阪府立狭山池博物館で、大阪狭山市主催の河南ブロック交流会が行われました。近隣十一市町村から総勢五十三人が参加し、交流を深めました。

挨拶に続き、狭山池博物館植田主査の案内で飛鳥時代から平成の大改修までの歴史と、改修工事によって出土した文化遺産の詳しい説明をお聞きしました。その後、我々十四グループの活動状況をパワーポイントで紹介しました。前回より一層充実した内容に加え、手話

サークルさつきの方々にによる手話劇「手話で伝えるおさななじみ」や、音楽ボランティアさやまカンタービレの皆さんのリードで、昔懐かしい童謡や唱歌を合唱し、楽しい交流の時間となりました。

今回の河南ブロック交流会では、参加者の記憶により深く残るものにするために、委員の意見を広く聞き実行しました。電車でお越しになる方々をお迎えする案内や駐車場への誘導、また広い敷地内で迷わないように、会場への案内等に気を配



▲みんなで楽しく交流中

十一月十九日(土)あいの雨の中、高槻市から来てくださった山本淳子先生と参加してくださった二十人の受講生と学んだ一時間のしかなかった！

六十代の私も、子ども時代に戻って無邪気にお腹をかかえ、クツクツと笑ったり、大きな声で笑ったりして、若返ったように思いました。

私は幼かった頃、祖母のいる大家族(八人)で育ちました。よく手遊び、わらべうた、昔話を聞かせてもらっていましたが、今この年になって思いますが、あの時間は子どもたちのためにだけではなく、

手遊びとわらべうた ▼▼養成講座▲▲▲

おばあちゃんにとっても、孫と遊べる楽しみの時間だったに違いありません。「子どもは宝もの」いつの時代も変わりません。子どもの笑顔、孫の笑顔が今、主人を亡くした私にとって本当にかけがえのないものです。自分の周りだけでなく、もつとたくさんの人にほっこりとした時間をお届けしたいと思いました。私が今取り組んでいるボランティア活動(おはなし、折り紙、音楽療法、レクリエーション)の中で積極的に取り組んでいこうと思いを新たにしました。山本先生、受講してくださった



方々、ボランティアの仲間感謝します。(M.I)

ボランティアジュニアスクール

大阪狭山市ボランティアセンターでは、今年も小学3年生～中学生を対象にしたボランティアジュニアスクールを開講します。

大阪狭山市で活動しているボランティアに触れてみませんか？

きっといろいろな発見があるはず☆ みなさんと会えることを楽しみにしています♪

日時：平成24年2月18日(土)
9時30分～16時(受付は9時～)

場所：福祉センター「さやま荘」(さつき荘)
参加費：420円(昼食代・保険代など)

お申し込み・お問い合わせは
072-367-6601 (村田まで)

編集後記

昨年は、東日本大震災をはじめとして、和歌山、奈良でも災害がありました。

お互いに困った時は助け合う精神によって、若者がボランティアとして全国から参加してくれたことは本当にたくましく感じました。

成人式に参加した若者たちも、これからはがんばって復興に向けて、手を取り合っていく決意を語っていました。

将来を担う若者たちに私たちも微力ながら応援したいと思えます。

絆の大切さを、もう一度大人として再認識する必要があるのかもれません。

川島



▲狭山池の歴史について勉強中

- ### 朝に勝つ！スッキリ起床術
- あなたはこのタイプ？
- ①睡眠不足型
 - ②悪い生活習慣型
 - ③体内時計故障型
 - ④緊張型
 - ⑤現実逃避型
 - ⑥抑うつ型
 - ⑦窒息型
 - ⑧寝過ぎ型
 - ⑨女性ホルモン型
 - ⑩昼間も眠い型があります。
- 心地よく起きるために
- ◎太陽 朝になつた時、太陽光が顔に当たるように少しカーテンを開けておく。
 - ◎体操 手足の伸びや、枕を使うなど、寝ながらでもできる簡単な体操をす



ほのぼのメモ

～体温を上げると健康になる～

- ◎糖分・ガム バナナ等を枕元に用意し、血糖値を上げ脳にエネルギーを送る。又あごを動かすか
- ◎感覚神経を刺激し眠気を吹き飛ばしてくれる。
- ◎シャワー 朝のシャワーは肌と脳を刺激する。
- ◎朝食・血糖値・体温を同時に上げる。
- ◎運動 体内温度を下げる軽い室内運動を行う。
- ◎暗示 「自分は今リラックスしている」と思い浮かべ、自己暗示をかける。
- ◎深く素早く寝るために
- ◎照明・防音 寝る二時間前から徐々に照明を暗くし、防音サッシ等で生活音をささげる。
- ◎寝具 堅さ・幅・高さなど自分に合った布団・ベッド・枕を選ぶ。
- ◎入浴 ぬるめのお湯にゆつくり入り、深部体温を下げる。

ボランティア情報を発信しませんか!?

ボランティアだより編集委員大募集!!

現在、新しい仲間を募集しています。文章を書くことが好きな人、何か新しいことを始めようと考えている人。少しでも興味を持たれたら、下記の事務局までお問い合わせ下さい。

大阪狭山市
ボランティアセンター
072-367-6601
担当：村田まで

取材をしていると新しいめぐり合いが生まれます！ 皆さんと出会えるのを楽しみにしています☆