



「寝たきりに ならない させない つくらない」を台言葉に、みんなで楽しく歌に合わせて体を動かしませんか。歌体操について楽しく学べる講座です。

- 日時と場所 — 2月26日(火) 13:30～15:30 さつき荘「スポーツ室」
 3月5日(火) 13:30～15:30 さやま荘「多目的室」
 3月12日(火) 13:30～15:30 さつき荘「スポーツ室」
 3月19日(火) 13:30～15:30 寿里苑 花舞の郷
- 講師 — 在宅リハビリと歌体操研究所 代表 寺島龍子 氏
- 対象 — 市内在住・在勤・在学の方
- 定員 — 20人(先着順)
- 参加費 — 1,000円(テキスト代など)
- 申込 ▶ 「いきいき歌体操基礎講習会参加希望」と、郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて、ハガキまたはFAXにてお申し込みください。

申込先 〒589-0021 大阪狭山市今熊1-85
 大阪狭山市ボランティアセンターまで
 FAX: 366-7407

申込締切
 2/15(金)
 必着

主催：大阪狭山市ボランティアグループ連絡会

協力：寿里苑 花舞の郷

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
 大阪狭山市今熊1丁目85番地
 ☎367-6601

ボランティア ジュニアスクール

桃太郎とゆづら、鬼退治！！

- 日時 ▶ 平成25年3月20日(祝)9時～17時(受付8時45分)
 場所 ▶ 市立公民館「多目的室」(午前)
 特別養護老人ホーム ファヴォーレ(午後)
- 対象 ▶ ボランティアに興味のある小学3年生～中学3年生
- 内容 ▶ 桃太郎をテーマに、おりがみやクラフト、紙芝居や点字、手話歌を通じ、ボランティア活動について学ぶ。
 午後からは、特別養護老人ホーム「ファヴォーレ」にて、学んだことを発表。昼食はボランティアさん手作りのカレーです!!
- 定員 ▶ 20人(先着順)
- 参加費 ▶ 420円
- 持ち物 ▶ うわばき・筆記用具
- 申込み ▶ 「ボランティアジュニアスクール参加希望」と参加者氏名、住所、電話番号、学校名、学年、保護者氏名を書いて、ハガキまたはFAXにてお申し込みください。

申込締切 3/13(水)必着

申込先 〒589-0021 大阪狭山市今熊1-85
 大阪狭山市ボランティアセンターまで
 FAX: 366-7407

主 催：大阪狭山市社会福祉協議会
 共 催：大阪狭山市ボランティアグループ連絡会
 協 力：特別養護老人ホーム ファヴォーレ



出張

おもちゃ病院 開設！！



皆さんの家に壊れたおもちゃはありませんか？
 おもちゃ病院では、大切なおもちゃの診察と治療を行います。
 今回、とんだばやし・おもちゃ病院のドクター協力のもと、
 大阪狭山市で出張診察をしてくれます。
 大好きなおもちゃが壊れて悲しんでいるあなた。
 一度、大好きなおもちゃと一緒に来てみませんか？

日時 2月16日(土) 9:30～12:00
 3月16日(土) 9:30～12:00

場所 さつき荘 「ワーキング室」

申込 不要

当日おもちゃをご持参ください

問い合わせ：大阪狭山市ボランティアセンター

子育て講座

みんなで楽しく体験しよう

子育て支援センター”ぽっぱえん”にて、ボランティアの皆さんを講師に開催しました。

【第1回】

9月15日、さやまおりがみ俱樂部を講師に、14組の親子が参加し、にんじんや大根など、やさいのおりがみを楽しみました。



【第3回】

10月28日、シェアリングネイチャーを講師に、14組の親子が参加し、落ち葉をつかって自分だけの万華鏡をつくりました。



【第4回】

11月10日、さやまおはなしの会を講師に、9組の親子が参加し、絵本と名前の頭文字をつかった自己紹介をして楽しみました。



※残念ながら第2回の講座は、台風のため中止になりました。



笑顔のボランティア講座

10月23日、さやま荘にて、ボランティアグループ連絡会主催で開催しました。
当日は、どしゃぶりの雨にも関わらず、21人の参加者で賑わいました。歯科衛生士の小田見也子氏を講師に、口腔ケアについての正しい知識と、笑顔の大切さについて学びました。終始、笑顔の絶えない楽しい講座となり、講座を通して笑顔の大切さを感じることができました。



要約筆記講習会



要約筆記通訳グループどんぐり主催で、10月12日から12月14日まで全5回の日程で開催しました。
受講生は8人。難聴者の協力のもと、聴覚障がいへの理解、要約筆記の必要性など、講義や筆記通訳実践の講座でした。受講生からは「難聴者の体験談が、心に残りました。」「アツと言う間の2時間半。楽しい講習会で、受講して良かった。」との声もいただきました。



いっしょにふれあいサロン

毎月第3金曜日
公民館展示ホール
11時～15時30分

～ 喫茶コーナー ～

「さあどうぞ!」

あたたかく

薫り高いコーヒーに、
心もからだも温まります。

メニュー

*ホットコーヒー

*紅茶

各 100 円



広島の薫りコーヒー

さあ開店



クラフト作り制作風景



月に一度のお楽しみの時間!!
話もはずみます♪

くつろぐ参加者



ボランティアグループ
連絡会による
市民とボランティアの
ふれあい交流サロン



自助具展示コーナー

展示品の数々



『自助具の工房さやま』のみなさんの手作りで。
手にとってご覧下さい。

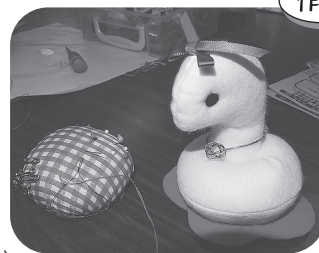


自助具制作中



持ち込み企画コーナー

作品



平成25年の
干支「乙」の置物です!
とても
かわいい表情です。

2月の持ち込み企画



100円 100円

「12支がんばって
MINKEN」
と意気込んでおられる
参加者も!

次回は、2月15日です。皆様のご来店をお待ちしております。



ほのぼのメモ



しょうが・ねぎ・唐辛子で体を芯から温めよう！

しょうが・ねぎ・唐辛子といえば寒い季節に欠かせない温熱食材の三本柱。スパイシーでおいしいだけでなく、効能の豊富なこれらを上手に取り入れ、冷え知らずの元気な体をつくりましょう。

■しょうが

しょうがの辛み成分であるシンゲロールには、末梢の血管を広げる作用があるため、手足から体が温まっていけます。その効果は非常に高く、大半の漢方薬に配合されているほどです。代謝を上げたり、コレステロールを下げたりする効果もあります。

◇その他の注目成分

- ・シヨウガオール
- ・抗酸化作用、抗ガン作用がある。
- ・ジンギベレン
- ・風邪の初期症状や吐き気を緩和する。

◎ しょうがのハチミツ漬け
材料 しょうがとハチミツは適量。
作り方

- (1) 瓶を熱湯消毒する。
- (2) しょうがは洗って水気をきり、皮つきのまま薄くスライスする。
- (3) (1)の瓶に(2)を詰める。
- (4) (3)の中にハチミツを瓶の口まで入れる。
- (5) 一日おけばできあがり。その後は冷蔵庫で保存。※炭酸水で割ってジンジャーエールに。お湯で割ったら紅茶に入れてもおいしい。

■ねぎ

ねぎ特有の刺激臭の正体がアリシンで全身の血行を良くして体を温める働きがあります。ねぎの白い部分に特に多く含まれるので、使うなら「うちうさ」を。また、血液をサラサラにする。老化を防止する。免疫力を高めるなどの効果もあります。

◇その他の注目成分

- ・カルシウム
- ・骨や歯を丈夫にする。
- ・緑の部分に多い。
- ・葉酸
- ・造血作用があり、動脈硬化や脳梗塞を予防する。

■唐辛子

唐辛子の辛味成分であるカプサイシンは、血液中に入るとアドレナリンの分泌を促します。すると交感神経が刺激されて体が興奮状態になるため、体温が上がりやすくなります。ほかに免疫力向上、便秘解消、皮下脂肪の代謝促進などの効果もあります。

◇その他の注目成分

- ・カロテン
- ・抗酸化作用があり、免疫力を向上させる。
- ・ビタミンC
- ・風邪予防、疲労回復、肌荒れ改善に効果的です。

まだまだ寒い日が続きます。

すべれものの食材ですので、冷え知らずの健康な体をつくりましょう。



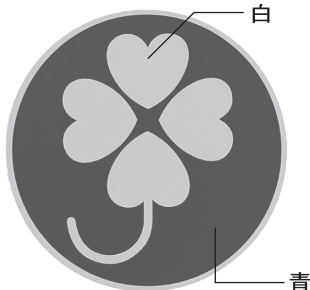
知っていますか？このマーク



身体障がい者標識（四葉マーク）

肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている方が、その障がいがある自動車の運転に影響を及ぼすおそれがあるときに、運転する車に表示する標識です。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に対して無理に幅寄せや割り込みをすると、道路交通法違反となります。



白

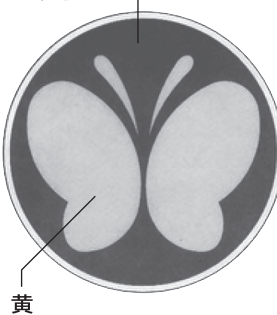
青

聴覚障がい者標識（聴覚障がい者マーク）

政令で定める程度の聴覚障がいであることを理由に、免許に条件を付されている方が、周囲の運転者に対する注意喚起のため、運転する車に表示する標識です。

危険防止のためやむを得ない場合を除き、このマークを付けた車に対して無理に幅寄せや割り込みをすると、道路交通法違反となります。

きみどり



黄

編集後記

師走の慌ただしい選挙も終わり、新しい年が始まりました。これからの日本はどうなるのでしょうか。あなたの一票は活かされるのでしょうか。ひとすじの光が射し、そこから一人でも多くの人たちに、幸せを見つけてほしいと願わずにはいられません。

厳しい寒さの中で、凜として水仙の花が咲いています。やがて桜の花が満開となる春がやってきます。華やいだ気持ちの中で、忘れてはいけないことがあります。それは三月十一日です。この日は心の中で手を合わせながら、東北の人たちのやすらぎが、早く取り戻せますようにと…。

(鳥山)

