

## 要約筆記ボランティア養成講座

受講者募集!!

要約筆記とは、耳の不自由な方への情報保障のひとつで、会話の内容や会議の進行、講演の内容などを要約しながら、紙に書いて文字で伝える通訳のことです。

また、OHP を使用し、透明フィルムに書いた文字をスクリーンに映し出して通訳します。

**と き** 全 11 回コース（日曜日）午前 9 時 30 分～12 時 30 分

11 月 17 日、24 日

12 月 8 日、15 日、22 日

1 月 19 日、26 日

2 月 2 日、9 日、16 日、23 日

**と ころ** 福祉センターさつき荘「スポーツ室」または公民館「多目的室」  
※日によって場所が異なりますので、詳細についてはお問い合わせください。

**参 加 費** 1,050 円（別途テキスト代 1,000 円）

**対 象** 市内在住・在勤・在学（中学生以上）の方

**定 員** 20 名（先着順）

**申 込 み** 「要約筆記ボランティア養成講座受講希望」と、郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・連絡先を書いて、ハガキまたは FAX にてお申し込みください。

**申 込 問 い 合 せ 先** 〒589-0021 大阪狭山市今熊 1 丁目 85 番地  
大阪狭山市ボランティアセンター  
TEL: 367-6601 FAX: 366-7407

**申込締切** 11 月 8 日（金）必着

# 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  
TEL 072-367-6601  
FAX 072-366-7407

## 市民公開講座

### 「寄り添って聴く つながりを育てる」

参加者募集!!

**と き** 平成 25 年 11 月 2 日（土）  
午後 1 時 30 分～4 時

**と ころ** 市立公民館「大集会室」

**講 師** 入佐 明美さん

（ボランティアケースワーカーとして釜ヶ崎で活躍中）

**内 容** 講演と参加者交流ワークで「傾聴」を体験

**参 加 費** 無料

**申 込 み** 不要。どなたでもご自由にご参加ください。

**問 い 合 せ** 傾聴さやま 東尾（TEL: 080-1465-6630）または、大阪狭山市ボランティアセンター

**主 催** 傾聴さやま



## 市民向け講演会

### 「要約筆記と私 ～社会参加への道、 書いて伝える情報保障～」

参加者募集!!

**と き** 平成 25 年 10 月 22 日（火）  
午後 1 時 30 分～3 時 30 分

**と ころ** 市立公民館「集会室 1」

**講 師** 藤井 よしみさん

（要約筆記サークルはなみずき 会長）

**参 加 費** 無料

**申 込 み** 不要。どなたでもご自由にご参加ください。

**問 い 合 せ** 大阪狭山市ボランティアセンター

**主 催** 要約筆記通訳グループどんぐり



## 新グループ紹介

### 大阪狭山桜太鼓

桜太鼓は、2003年にSAYAKAホールで公演された「舞太鼓あすか組」のワークショップに参加した和太鼓を愛する人たちで結成したグループです。

SAYAKAホールで月3回の練習をしています。地域や福祉施設のイベントに参加をして、和太鼓の素晴らしさを多くの人に知っていただくことを目的に活動しています。



## 夏のボランティア ジュニアスクール を開催！！

7月31日、老人福祉センターさやま荘で開催しました。

市内の小中学生19人が参加した今回は、午前中、ボランティアを講師に絵本「おちた かみなり」をテーマにしたおはなし・手話・折り紙・クラフトを学び、午後は、さやま荘と地域活動支援センターの利用者さん、家族の前で午前中に学んだことを発表しました。

午後の発表では、さやま荘の利用者さんから子どもたちへプレゼントのサプライズもあり、子どもたちの笑顔と元気な姿にとっても賑わった1日となりました。



## 車いす利用の基礎講座を開講！！

9月10日、老人福祉センターさやま荘にて、大阪狭山市ボランティアグループ連絡会主催で開催しました。午前の部、午後の部あわせて24人の参加がありました。

公益社団法人大阪介護福祉士会の塚本匡宏氏を講師にお招きし、車いすの歴史や意義、操作説明について詳しく教えていただきました。車いすの体験では、乗る人に配慮した声かけや操作方法について学び、相手の立場になることの大切さを改めて実感しました。誰もが安心して暮らせるまちづくりの第一歩となる、とても有意義な講座でした。



## 朗読ボランティア 河南ブロック代表者会議を開催！！

7月11日、SAYAKAホールにて、大阪狭山市朗読ボランティアグループたんぽぽ主催で開催しました。

8市町から34人が参加した河南ブロック代表者会議は、毎年1回、市町村持ち回りで開催している交流会で、各市町村の情報交換と課題共有、意見交換を行いました。

各市町村、視覚障がい者により良い情報提供ができるよう、また、聞く方の目になれるような技術をめざし取り組んでいることが伝わる有意義な交流会でした。





# 大阪狭山市ボランティアグループ連絡会



## 目 的

ボランティア相互の連絡・調整を図り、ボランティア活動並びに社会福祉の向上に努めることを目的とする。

## 構 成

市内のボランティアグループの代表で構成。

## 役 員

会長・会計・書記など 7 名で構成。

## 会 議

総会を年 1 回以上開催、定例会は毎月 1 回開催。

## 事務局

大阪狭山市ボランティアセンター内。

## 事業内容

### ふれあいサロン

毎月第 3 金曜日に公民館で実施しています

### プルトップ部会

プルトップを集めて車いすを寄贈しています

### ボランティア ジュニアスクール

小中学生を対象にしたボランティア体験です

### 研修会

ボランティアのスキルアップを目的に実施しています

### 養成講座

新しいボランティア養成を目的に実施しています

### ファヴォーレ訪問

毎月第 3 水曜日に施設を訪問しています

### 子育て講座

子育て支援センター“ぽっぽえん”の事業に参加しています

## 構成団体

13 グループの仲間

つくしの会

さやま  
おはなしの会

大阪狭山市  
朗読  
ボランティア  
グループ  
たんぽぽ

メンズ  
ボランティア  
狭山

マザーリング

さやま  
おりがみ  
倶楽部

手話  
サークル  
さやま

シルバー  
アドバイザー  
狭山

ジュニア  
ボランティア  
ツボミ

自助具の  
工房  
さやま

さやま  
カンターピレ

環境学習支援  
倶楽部  
さやま

息吹ジェンヌ

その他にも、こんなところに参加・協力しています

狭山池  
まつり

福祉施設  
の  
イベント

新春  
こども  
まつり

はばたき  
フェスタ

Go!Go!  
ふれあいの里  
ワールド

大阪府  
市町村  
ボランティア  
連絡会

# ほのぼのメモ



今年の夏は雨が少なく、連日猛暑が続く、熱中症で搬送される人もたくさんありました。

冷たい飲み物やあっさりした食事、あなたの腸の調子はいかがですか。季節の変わり目には身体に様々な変化が生じますが、特に多いのが腸の不調です。

腸は栄養を吸収し、老廃物を排泄するだけでなく、免疫力を担い健康を支える大切な器官です。弱った腸では健康を守ることができません。

・腸が健康でなければ全身の健康はあり得ない

食べ物の消化、吸収、排泄を担当している腸は全身の健康を支える要です。腸が元気でなければ身体は組織を新しく作り替え、必要な活動のエネルギーを作り出すことはできません。それだけでなく細菌やウイルス、ガンなどから身体を守る免疫細胞の約 60% は腸に集まっているので、免疫細胞にも悪影響が及び、免疫力が低下して病にかかりやすくなります。さらに腸は脳とも深く関わっているため、精神面に影響を及ぼし全身の健康は到底望めません。

・便秘や大腸の病気が急増、腸のケアアップが不可欠

近年、とくにデトックス（解毒）の中核であり、身体のお掃除の約 8 割を処理している大腸の健康状態は急激に悪化しています。大きな原因は欧米型食事で、動物性食品が多く、腸内環境（腸に棲む善玉菌と悪玉菌のバランス）を悪くしています。和食をとる機会が減って食物繊維の量が激減したことが考えられます。さ

らに運動不足や夜更かしなどの生活習慣の乱れも見逃せません。その結果、便秘が増加、重症化し、大腸ガン、大腸ポリープなどの病気が急増し、大腸ガンは女性のガン死亡の一位を占めるほどです。

・ストレスは腸の動きを鈍くする

腸の動きには脳が深く関わっています。脳の指令により自律神経のうち身体をリラックスさせる副交感神経が優位になることで、腸が収縮し、内容物を肛門へ送る蠕動（ぜんどう）運動が起こります。環境の変化、仕事や家庭の悩みなどがあると脳は緊張し、ストレスに対抗しようと交感神経を活発にするので、腸の動きは抑制され便秘につながります。腸をスムーズに動かすためには脳の緊張をほぐすことが大切です。

## 予防と対策

・水分をこまめにたっぷり  
起床時コップ一杯の水、一日に 1.5 ～ 2 升の水分を分けてとりましょう。

・乳酸菌は植物性を  
味噌やキムチ、漬物などの発酵食品は、植物性乳酸菌を生きたまま腸に届けます。

・水溶性食物繊維を多めに  
野菜はサラダよりもスープや煮物にした方が多く食べられます。海藻や果物なども一緒にとりましょう。

・オリーブオイルを活用

一日に小さじ 1 ～ 2 くらいのごきすトラバージンオイルの摂取をおすすめします。腸で吸収されにくく、便を軟らかくして排便を促します。

体調を整えて季節の変わり目を健康に過ごしましょう。

## ひとり暮らし老人会食会ボランティア募集!!



大阪狭山市社会福祉協議会では、市内に身寄りのない 65 歳以上のひとり暮らしの方を対象に会食会を実施しています。利用者さんの「美味しかったよ」「次回も楽しみにしているよ」などの喜びの声を励みに楽しく調理をしています。

まだまだメンバーを募集しています。ぜひ仲間に入りませんか？興味のある方は見学にいらしてください!!

( ☎ 072-367-6601 )

日 時 おおむね毎月第 1 ・第 3 火曜日  
9 時～14 時  
※活動日は調整可能

場 所 さつき荘「調理室」

### 『会食会の献立』

10 月 さつまいもごはん、鮭のホイル焼き、春雨の酢の物、すまし汁、フルーツ  
11 月 さんまのかば焼き、大根サラダ、ごはん、味噌汁、フルーツ  
12 月 チキンロールのトマトクリーム煮、コーンスープ、白菜の煮びたし、ごはん、ロールケーキ

## 編集後記

「偉いね。ボランティアして」とよく言われます。偉いなんて。ただ、自分の好きな事をしているだけなのです。一緒に歌をうたったり、おしゃべりの相手をしたり、時には「頭の体操」のお手伝いをしています。少しでも喜んでもらって笑顔に変わると、私も笑顔になり嬉しくなります。私の方こそ、楽しい時間を過ごさせていただいているのです。

私が元気で毎日充実しているのは「ボランティア」のお陰です。そして、ボランティアで出会った素晴らしい仲間たちがいます。これからも、私なりに無理をしないで頑張っていこうと思っています。

〈鳥山〉