

## さやまおはなしの会

私たちは、おはなし大好き！絵本大好き！  
な人の集まりです。1983年に「こどもの  
本の会」として発足し、早くも31年が経ち  
ました。

毎月第1日曜日の定例会に、活動の担当や  
研修イベントの企画、絵本やおはなしの紹介  
に関する意見交換を和やかな雰囲気で行って



います。活動内容としては、毎週日曜日13時30分から14時まで図書館おはなしのへやでおはなし会をし、また出掛けるおはなし会として、小学校や保育園、高齢者施設などに出向き、おはなしを届けています。そして地域イベントは、狭山池まつり、Go! Go! ふれあいの里ワールド、はばたきフェスタ、新春こどもまつりとともに8月の平和を考える市民のつどい、12月に行われるフェスタにんげんばんざいなどにも参加して、子どもから大人まで幅広い方と一緒におはなしの世界を楽しんでいます。

ゆとりのない今の世の中、おはなしや絵本を通して、楽しく心がほんわりと温まるほっこりしたひとときを過ごすことで、ちょっと幸せな気分になれると思います。またこんなほっこりした空間を、親から子へ、人から人へと繋げ広げていきたいと思っています。



私たちは、絵本やおはなしを通して、多くの人との出会いを楽しみに活動しています。

どなたでも仲間になりませんか。お待ちしております。

## 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

## グループ紹介

### 難病さくらんぼの会



大阪府保健所の狭山支所が平成16年4月に富田林市へ移転が決まり「これからみんなとどうやったら会えるか」というところから「軽い昼食をいただきながら、おしゃべりができたらいいな」という声があがり難病さくらんぼの会が始まりました。

温かい手を差し伸べてくださった方のおかげで大阪狭山市立保健センターの調理室をお借りして始めることができました。栄養士さんがカロリー計算や、私たちの生活の中で毎日大切な塩分や野菜の話などをしてくださいます。ボランティアさんも早朝からお手伝いに来てく

ださって腕によりをかけておいしい料理を作ってくださいます。患者さんと見分けがつかないくらい和気あいあいと賑やかな雰囲気の中で「おいしいなぁ」「おいしくできたね」と言ってみなでいただきます。食事が終わると、ハーモニカと手話に合わせて歌を歌ったり、茶話会ときにはひと手間加えたおいしいケーキと挽きたてのコーヒーで、大正琴、ヘルマンハーブ、腹話術など楽しんでいただいています。手が不自由な方のために、陶芸をなさっている方がスプーンで食べ物がこぼれないようにと器を工夫して作ってくださいました。自分でスプーンを持って食べられるので大変喜んでおられます。私たちが難病さくらんぼの会を始めて10年になります。何のトラブルも無く、こんなに長く続けられたのもボランティアさんと患者さんが一体となって垣根を越えてお互い仲良くできたことと、大勢の方たちに支えていただいたおかげでがんばれたのだと感謝しています。患者さんも体調が悪くても「さくらんぼの会までには絶対に治して出席したい」とおっしゃってくださいます。これからも細く長く続けたいと思います。



## 大阪狭山桜太鼓 10周年記念コンサートを終えて



9月27日、SAYAKAホールで開催した記念コンサートでは、多くの方に協力していただき、成果をあげることができました。ありがとうございました。

平成15年8月、SAYAKAホールで行われた「舞太鼓あすか組」和太鼓ワークショップの参加者で結成して10年。太鼓が無くてタイヤで練習していた日々が懐かしいです。今では中古品ですが太鼓も増え、仲間も増え、練習日はワクワクしています。これからも無理をせず桜太鼓のペースで太鼓の響きを届けたいと思います。

## 狭山高校で手話講座を開講

9月から10月にかけて府立狭山高等学校3年生の選択授業において、32人の生徒に手話の授業を行いました。聴覚障がいの方が指導を担い、手話サークルさやまが進行をサポートするかたちで全7回を実施しました。

聴覚障がいの方が、生き立ちや日常生活で不便なこと、ろう学校時代のことなどを話すと、静かに真剣な眼差しで見入って集中する姿勢が印象的でした。また『身振りで伝える』を体験して「手話がわからない」「難しい」から「手話がわからなくても大丈夫!」「身振りや表情で伝わる!」と実感して教室の雰囲気も和やか。授業の最終日には『ドラえもん』の手話うたを発表。短い期間に練習を重ねて、自分たちで考えた表現も織り交ぜながら表情豊かに最高の表現で締めくくってくれました。私たちも感動と活力をいただきました。

今回のように地域での取り組みを通じて聴覚障がいについての理解がさらに広まるように引き続き啓発活動に努めていきたいと思ひます。



## ふれあい料理教室

調理ボランティア「つくしの会」では、昨年に引き続き今年もボランティア活動助成金を活用して、2回の事業計画を立てました。

1回目は10月に市内の高齢者施設で料理教室を行いました。

茶巾寿司用に薄焼きたまごを焼いていただきましたが慣れた手つきで次々と焼かれる様子に驚いていると、むかし調理の仕事をされていたとか…。さすが!

2回目は11月に別の施設でおやつ作りに挑戦していただきました。

豆腐のパンケーキは好評で、ふんわり焼けたら各自で生クリームと果物のトッピングをしてできあがり。みんな揃ったところで「いただきま〜す」一番幸せなひとときです。

終わった後で料理作りは五感をフル回転させての作業であり脳の活性化に適していること、人生の先輩たちに「昔とった杵柄」の凄さを感じました。

今後も多くの人たちに喜んでいただけるような計画を立てようと思ひます。

つくしの会はお互いに無理をすることなく「細く長く楽しく」を心がけて続けてきました。メンバー大募集中です。私たちと一緒に楽しく活動しませんか。

皆様方のご参加、心よりお待ちしております。



## 第3回

## 傾聴ボランティア養成講座

「傾聴」は、お話し相手が無くて寂しい方、否定もお説教も抜きでただ聴いてもらいたい方、悩みを抱えて重い心を抱いている方、そんな方のお話を受容的、共感的に寄り添ってお聴きすることが大切です、それによって良好な人間関係、信頼関係をつくることができます。

傾聴ボランティアグループ「傾聴さやま」では、人と人との相互扶助「お互いさま」の精神で、地域の高齢者施設やひとり暮らしの高齢者のお宅を、定期的に訪問しています。また、年1回ボランティア養成講座を開催し、傾聴の普及と会員の募集を行っています。今年下記のとおり開催致します。関心のある方、参加希望の方はお申し込みください。

日時：2月12日(木)午後1:00~4:00  
2月26日(木)午後1:00~4:00

場所：市立公民館「集会室①」

対象：傾聴、傾聴ボランティアに関心のある方

内容：2日間6時間で傾聴の実際を講義・ワーク・ロールプレーで学びます

講師：傾聴さやま会員

参加費：200円(テキスト代)

申込み：「傾聴ボランティア養成講座受講希望」と、住所・氏名・年齢・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丁目85番地  
大阪狭山市ボランティアセンター

FAX：366-7407

問合せ先：傾聴さやま 東尾 TEL：080-1465-6630

主催：傾聴さやま

協賛：大阪狭山市社会福祉協議会

申込締切  
2月10日



## みんなでたのしくワイワイクッキングを開催中！！

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会では、ボランティアと関わるきっかけづくりを目的に、料理教室を企画しました。

お料理が得意な方も苦手な方も、みんなで一緒に楽しく学ぶ料理教室です。



日時：1月20日(火)…世界の料理を学ぼう(講師：てととクラブ)  
1月27日(火)…みんなで楽しくパーティー料理(講師：つくしの会)  
2月3日(火)…アレンジいろいろホットケーキミックス(講師：井上 美代子氏)  
午前10:00~午後1:30

場所：市立公民館「調理室」

参加費：1回500円

主催：大阪狭山市ボランティアグループ連絡会

協力：てととクラブ

ほのぼのメモ



●お酢の活用

料理以外でも便利なお酢の使い方をご紹介します。

○染み抜き

洋服などについた果汁や汗など、水性アルカリ成分を含む染みの対処ができません。染みの上を布をし、裏返し4倍に薄めたお酢を含ませ、絞ったタオルでたたきだす。最後に絞ったタオルでたたきだす。

○切り花

切り花を入れた花瓶の水にお酢を少し加えておくと、茎の切り口に60倍に薄めたお酢をつけておくと水揚げが良くなり、普通の水だけより花が長持ちします。

○落書き・シールはがし

壁や家具などへのポールペンで書いた落書きは、お酢を含ませた布でこすると、お酢を含ませたキッチンペーパーで拭き取れます。

○掃除

①シンク汚れ  
流し台のステンレス部分に塩を振りかけ、お酢を含ませたスポンジでこすります。水で流した後乾いた布で磨いてください。

②排水口の詰まり

排水口に重曹1/2カップを入れ、60度熱したお酢を1カップ注ぎ、30分放置します。その後、熱湯を流すと詰まりがとれます。

③鍋の掃除

洗うときにお酢を振りかけておくと焦げが落ちやすくなります。お酢を入れたアクは2倍に薄めたお酢を入れ、15分程煮立てるときれいに取れます。

料理

(ヘルシーレシピ)

●調理での効果

○肉を柔らかく  
人の体は柔らかくなりませんが鶏肉などの料理の下味に使うと、タンパク質分解酵素の働きで肉が柔らかくなります。

○魚の臭みをとる  
魚料理の下ごしらえの際に、2〜3倍に薄めたお酢で洗うと、魚の生臭いにお酢の臭いを元から絶つことができます。

○素材の色を鮮やかに  
ゴボウやレンコンを、お酢を加えた湯茹でると変色しません。また、鮮やかな緑色に仕上がります。

鶏肉の黒酢蒸し

材料(2人分)

鶏もも肉1枚、玉ねぎ1/2個、塩・こしょう少々、黒酢大さじ1~2、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1

作り方

- ①鶏肉と玉ねぎは一口大に切り、耐熱皿に入れて塩こしょうをする。
- ②黒酢、しょうゆ、酒を混ぜ合わせて①にかける。
- ③ラップをかけ、電子レンジ(500w)で5分加熱すれば完成。

リンゴ酢でフルーツヨーグルト



材料(1人分)

ヨーグルト100g、リンゴ酢小さじ1、フルーツ(お好みで)適量、はちみつ適量

作り方

お皿にヨーグルトとお好みのフルーツを入れ、リンゴ酢とはちみつを加えたら完成。  
※はちみつの量はお好みで調節してください。

ドキュメンタリー映画

架け橋

きこえなかった3.11

大阪狭山市  
災害ボランティアネット  
主催映画会

東日本大震災を振り返る「命に関わる情報に格差があってはならない。」

日時: 2月21日(土) 午後0時45分~2時

場所: SAYAKAホール小ホール

鑑賞無料

※パネル展等を同時開催

ご覧いただいた方に防災関連グッズをプレゼント!!

編集後記

新しい年が明け、もうすぐ如月を迎えようとしています。今年も羊のように穏やかな年になるといいですね。  
昨年の師走の選挙はとても慌ただしかったですね。  
北風が吹き、雪も積もり、仮設住宅の方はどんな思いで過ごされているのでしょうか。故郷に帰りたくても帰れない。友だちに会いたくても会えない子どもたち。やがて雪がとけ、春がやってくるように、ひとりでも多くの方の思いが一日も早く叶うことを願っています。

さあ、この一年をあなたはどんな年にしますか。  
へ鳥山



命にかかわる情報に格差があってはならない。

津波警報が聞こえなかった  
命を守る情報に格差があってはならない  
東日本大震災の11日後に宮城を訪れ、2年4ヶ月かけて取材。一般のテレビや新聞で報道されなかった聞こえない人たちの現状を伝えるドキュメント

2014年 9月 あいち国際女性映画祭 上映  
2014年 8月 ヒューマンドキュメンタリー映画祭<阿野哲>上映  
2014年 5月 ドイツ ニッポンビザン館門 観客賞3位  
2013年 11月 イタリア CINEDEAF映画祭 招待上映

全国で自主上映開催中