

要約筆記講座 受講者募集！！



要約筆記とは、話し手の話の内容をつかみ、それを文字にして伝える、聴覚障がい者のためのコミュニケーションの保障です。

と き：6月25日～10月29日（全18回）
毎週木曜日 午後1時～4時
※ただし、8月13日は休講

ところ：市立公民館「多目的室」

講 師：大阪市要約筆記サークル みおつくし

対 象：市内在住・在勤・在学の人

参加費：1,080円（別途テキスト代3,400円必要）

定 員：20人（先着順）

申込み：「要約筆記講座参加希望」と郵便番号・住所・名前・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

申込締切：6月12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

メンバー募集

南京玉すだれお多福会

体験・メンバー募集！！

南京玉すだれは、日本文化独自の大道芸の一つで富山県五箇山に伝わる民謡「こきりこ」が原点です。

日本の伝統芸能・南京玉すだれを体験していただき一緒に楽しんでもませんか。



と き：毎月第1金曜日 午後1時より
ところ：福祉センターさつき荘

興味のある方は、まずは見学・体験に来てください。
連絡先：播本 電話080-1465-4388
品川 電話090-5979-3606

メンズボランティア狭山（MVS）

一緒に活動しませんか？

男だけのグループで会員相互の親睦を図ることを目的としてボランティア活動に参加しています。

狭山池まつり、ひとり暮らし老人会食会送迎、行政、学校関係、地区福祉委員会開催の行事などにボランティアとして協力しています。



- ・定例会 毎月第1日曜日 午前9時30分より
(1月・5月は休会)
福祉センターさつき荘
- ・年会費 年1,000円（10月～3月入会者500円）
- ・活動場所 大阪狭山市内
- ・連絡先 大阪狭山市ボランティアセンター



春のボランティア ジュニアスクール ぼくもわたしも探検隊！ さやま荘の妖怪をさがせ！！

開催日 3月28日(土)10時～16時

場所 福祉センターさやま荘・さつき荘



グループに分かれて、自己紹介とレクリエーション。初めての子どもたちやボランティアさんと、まずは仲良くなりましょう！！



さやま荘レストラン
自慢のお弁当！
みんなでおいしく
いただきました♪



ジュニアボランティアツボミ



傾聴さやま



手話コーラスつばさ



つくしの会

各ブースにわかれて、ボランティア体験の時間です。
がんばって妖怪ウオッチのキャラクターを集めよう！！



自助具の工房さやま



さやまおはなしの会



朗読ボランティアグループたんぽぽ



環境学習支援倶楽部さやま



メンズボランティア狭山

小学生56人、保護者8人、ボランティア45人が集まり、ボランティアに関連する様々なゲームで子どもたちとたくさん交流できました。子どもたちからは、「さやまのいろいろなボランティアグループを知れてよかった」「ボランティアさんといろいろなことができて楽しかった」など、様々な感想をいただきました。



お楽しみタイム！！

最後は振り返りの時間です。
今日は一日お疲れ様でした！！
楽しかったね♪

第3回傾聴ボランティア養成講座を終えて

傾聴ボランティアグループ「傾聴さやま」では、2月12日、26日、市立公民館において社会福祉協議会の協賛により第3回傾聴ボランティア養成講座を開催しました。

当日は定員の倍に近い57人の受講者があり、傾聴の意義や方法を講義とロールプレイ（役割実演法）で学んでいただきました。

「心を傾けて相手の話を聴くことは、良い人間関係を築くうえで最も大切なこと」

「傾聴を行うのは難しいが、高齢化社会で必要性は大きい」

「傾聴ボランティア活動をすることで、社会貢献したい」

「活動はできないが、職場や家庭において講座で学んだことを活かしたい」など受講者の皆さまから様々な感想がありました。3月から10人の新しい仲間が加わり現在37人の会員が、市内の高齢者施設や高齢者宅に訪問し活動しています。

これからも定期的にこのような講座を開催し、傾聴について市民の皆さまの理解がさらに広まり、共に地域で助けあえたらと願っています。



大阪狭山市災害ボランティアネット 映画会・研修会の報告



2月21日、SAYAKAホール小ホールにて、ドキュメンタリー映画『架け橋 きこえなかった3.11』の上映を行い、184人の来場者がありました。

東日本大震災では、障がい者の死亡率が一般の場合の2倍にもなりました。テレビや新聞で報道されなかった聴覚障がい者の現状を伝える内容に、社会にはそれぞれ違った背景を抱える人が共に生活しており、誰もが平等に命を守る情報を得られるような仕組み作りが必要だと感じました。

また、3月26日、市立コミュニティセンターにて研修会を実施し、災害ボランティアネットに参画している団体から43人の参加がありました。

講師には、高島市社会福祉協議会の井岡氏をお招きし、「災害から学ぶ 普段の取り組みの必要性！！」をテーマに講演いただきました。

災害に備えて訓練等を重ねることも大切だが、日頃の地域福祉活動がいかに大切かを再確認しました。



たんぽぽ朗読会を開催

「大阪狭山市朗読ボランティアグループたんぽぽ」も設立31年目に入りました。目の不自由な方のために、録音図書作り（音声訳）に取り組んでおり、毎月、声のたより、声の広報・議会だより、小説や随筆などをお届けしています。

今年も4月16日にリスナーさんとの交流会である第19回「たんぽぽ朗読会」を行いました。詩・小説・随筆・民話、その他さまざまなジャンルから選び出し、プログラムを作成し、いつもの録音された声ではなく、直接、生の声を聴いていただきました。また、休憩をはさんで「みんなで歌いましょう」のコーナーもあり、とても有意義で楽しいひとときでした。



ほのぼのメモ



アンチエイジングに役立つ食品と栄養素

年齢を重ねても若々しさを保ち、健康な体を維持する上で、食事はとても重要です。食べ物には体の中で吸収されて細胞のエネルギーになったり、骨・筋肉・脂肪・皮膚・髪などを作りまします。食事内容によって老化を遅らせ健康な体を維持できます。

脂肪の少ないタンパク質

(筋肉・骨・ホルモンなど全体を形作る素材)

牛肉や豚肉のヒレ肉、鶏むね肉、ささみなど脂の少ない肉。納豆や豆腐などの大豆食品。血糖値の上昇がゆるやかな糖質

エネルギーの素になる炭水化物(糖質) 糖の分解がゆっくりで急激にインスリンを分泌させない、低GI食品。

白米より玄米や麦ごはん、白いパンよりライ麦パンや胚芽パン、白糖よりきび砂糖や黒砂糖。

体を汚さず、めぐりを良くする脂質

(体のエネルギー源・ホルモンを作る。)

悪玉コレステロールを減らす働きを持つオリブオイルや紅花油。魚の油は融点が低く常温でも固まらず液体の状態なので、血管のつまりや汚れを起こしにくく、逆にきれいにする効果もある。αリノレン酸を含む亜麻仁油は体内で魚の油と同じEPA、DHAに変わるので、魚の嫌いな人におすすめ。

体のキレイと元気を保つ食物繊維

食物繊維は胃や小腸で吸収されずに大腸に届き、食物のかさを増やして満腹感を与えてくれるすぐれたダイエット食品。腸内を通過する際に小腸では免疫力を活性化させ、余分に食べすぎた脂肪を吸収しないように働く。大腸では腸内細菌の餌になったり、腸の汚れを落とす役割したり、便の量を増やして便秘の解消になる。

果物、ワカメ、コンニャク、てんぐさ、きのこ類

体のサビをとるビタミンC

ビタミンCは肌では紫外線ダメージで発生したシミのもとになるメラニンの生成を抑えてくれる。肌以外でも体のサビ(酸化)を減らしてくれる優れた抗酸化力を持つ。

イチゴ、キウイ、みかん、キャベツ、小松菜、ピーマン

美肌と細胞の再生に必要なビタミンA

ビタミンAは皮膚の代謝を促進し美肌に効果がある。また、粘膜を保護する力を高め、内臓や口の中、目の健康に欠かせない栄養素でもある。

レバー・あんきもなど動物の肝臓、ウナギ、チーズ、卵、人参、小松菜、パセリ

エネルギー代謝を活発にするビタミンB群(B1、B2、B6、B12、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸、葉酸)

エネルギー代謝を活発にし、疲れをとったり細胞の新陳代謝を高めて肌や髪を健康を維持したりホルモンの分泌を調節して若々しさを保つ働きがある。

胚芽米、うなぎ、卵、納豆、バナナ、レバー、牛乳、まぐろ、緑黄色野菜

血管からきれいにするサビに強い脂溶性ビタミンE

ビタミンEは体内で発生して体を内側から傷つけて錆びさせる活性酸素を取り除く優れた抗酸化力がある。

血管をきれいに保って血行を促進したり、血栓などをできにくくする働きがある。

アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生、ヒマワリ油、紅花油、すじこ、いくら、南瓜、ほうれん草、玄米

1日3食、食事は規則正しく食べましょう。栄養のバランスを考えて、偏った食べ方をせずに腹八分目でストップしましょう。

栄養と運動でアンチエイジング。そして、エンジンジョイエイジングで楽しい人生を!!

有償ボランティア活動

ヒューマン・ケア事業 会員募集!!

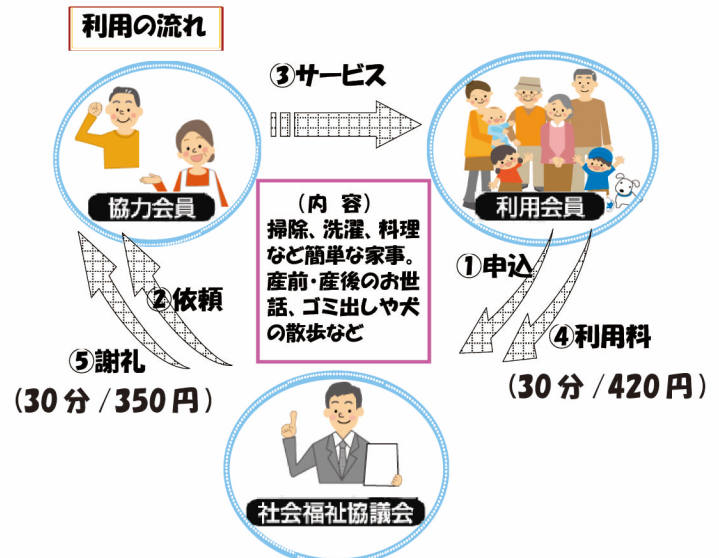
日常生活上のお困りごと(家事や介護)を少しでも和らげるために、地域の人々(協力会員)の参加によって行う会員方式のサービス事業です。協力会員が利用会員(お困り事を抱える人)を訪問し、会費・時間制でご支援します。

編集後記

「阪神淡路大震災」が発生して20年が経過しました。ボランティア活動が活発になった年です。その後も毎年のように大きな災害が起きています。若い人々がボランティアに参加して、被災地で活動するのをテレビで見ると、頭が下がります。人のために役立ちたいという気持ちで、お互い支え合って明るい社会を築いていきたいと思えます。

ボランティア活動をしていて、一番うれいのは「ありがとう」と声をかけられたときです。誰にでもできる活動です。一度参加してみませんか。

〈川島〉



※日常生活上で、ご自身で解決できない悩みやお困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。