

# 大集合!! わくわくボランティア体験



写真はイメージです

ボランティアに興味のある人ない人、みんな大歓迎!!  
見て、聞いて、体験して、あなたにピッタリの活動が見つかるかも。  
ちょっとのぞきに来ませんか?

- 【日時】** 3月5日(土) 13:30~16:30  
**【場所】** 福祉センターさやま荘「大広間」、さつき荘「スポーツ室」  
**【内容】** ・講演「ボランティアってなに？」  
 ・ボランティアグループのステージ発表  
 おはなし、うた、ミュージックベルなど  
 ・ボランティア体験  
 おもちゃづくり、折り紙など  
 ・活動紹介パネルの展示  
**【主催】** 大阪狭山市ボランティアセンター

参加費  
無料

申込み  
不要

入退場  
自由

# 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

## 第4回

# 傾聴ボランティア養成講座

傾聴ボランティアの必要性は大きい。

ボランティア活動を通してこれからの自分の生き方が見えてくる。

**日時:** 1日目: 2月25日(木) 午後1:00~4:00  
 2日目: 3月 3日(木) 午後1:00~4:00

**場所:** 市立公民館 ①2F 多目的室 ②3F 大集会室

**対象:** 傾聴ボランティアに関心のある人

**定員:** 40人(先着順)

**内容:** 2日間6時間で傾聴の実際を講義・ワーク・ロールプレイで学んでいただきます

**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



# 大阪狭山市ボランティアグループ連絡会 & 京田辺市ボランティア連絡協議会 交流会を実施！！

10月26日、京田辺市ボランティア連絡協議会から33人のボランティアが来られ、交流会を実施しました。

日頃、それぞれの市で活躍されている皆さんは、お互いの市や活動の情報交換をし、ボランティアについての課題などを話し合いました。ボランティアの高齢化問題についての話し合いでは、京田辺市ボランティ



の「高齢化大歓迎！」との意見にビックリ。ボランティアは、定年退職した人の活躍の場であり、むしろ高齢者大歓迎とのことでした。

午前のみ交流会でしたが、自分たちの活動を見つめ直し、新たな発見にもつながる、とても充実した時間となりました。



おはなしの会



つくしの会



おりがみ倶楽部



メンズボランティア狭山



環境学習さやま



大阪狭山市ボランティアグループ連絡会は、子育て支援センター「ぼっぼえん」と協働し、子育て講座「親子で楽しく体験しよう！！」を実施しました。  
家族のコミュニケーションを深める機会づくりを目的に、親子でできる楽しい創作活動やレクリエーションを提供しました。  
9月5日から10月3日まで全5回の講座で、初回の講師は、さやまおはなしの会です。楽しい紙芝居の読み聞かせや、仕掛け絵本など盛りだくさんな内容で10組の親子を楽しませてくれました。  
2回目の講師は、つくしの会です。13組の親子が、とうふだんごとカナッペを作りました。子どもたちが夢中になってだんごを丸める姿は、とても微笑ましかったです。  
3回目の講師は、さやまおりがみ倶楽部です。13組の親子が、ねこを一生懸命折りました。かわいく立派な作品ができあがり、子どもたちの笑顔はとても誇らしげでした。  
4回目の講師は、メンズボランティア狭山です。12組の親子が、風車や紙コップを使ったおもちゃの作り方を教わりました。風車ができたあがったあとはみんなで元気よく外を走り回り、風車をぐるぐる回して思いっきり遊びました。

最終回の講師は、環境学習支援倶楽部さやまです。10組の親子が、自然とふれあい、その大切さを学ぶため、近くに落ちている葉っぱを観察し、色合わせゲームを行いました。万華鏡を作り、素敵なお土産もできました。  
今回を通して、とても盛り上がり、ボランティア自身も子どもたちの笑顔に元気をもらい、とても楽しんで実施することができました。

### 銭太鼓の体験講座を開催して

銭太鼓の公演をテレビで見たのがきっかけでした。「この楽しさをみんなで分かち合いたい」との思いから準備を開始しました。

さっそく銭太鼓を購入し、同じ物を水道管やリボンなどを使って作りました。一緒に協力してくれる仲間も集まりました。

曲は「さやま音頭」に決め、振り付けを考え、広報で呼びかけ、ようやく11月に公民館で2日間「作って遊ぼう」の体験講座を開催できました。

10人の参加者は、自分で作った銭太鼓を、器用に回したり落としたり。終始笑顔の絶えない講座となりました。参加者の笑顔に、お陰様で私たちは達成感を味わうことができました。



### 大阪狭山市ボランティアグループ連絡会委員対象のパソコン基礎講座を終えて

#### パソコン基礎講座を終えて

11月27日、ボランティアグループ連絡会では、委員を対象にパソコン基礎講座を開催しました。

約3ヶ月の準備期間を経て、充実した第1回講座を実施することができました。

シルバードバイザー狭山を講師に、テーマは「すっぴん」から「メイキアップ」を読まれやすいレイアウトへ変換」として、ワード文書の書式や文章の体裁などを学びました。講師を含めて11人が参加され、充実した内容の講座となりました。

シルバードバイザー狭山では、活動方針の一つとして、ITを媒体とするボランティアグループ連絡会委員及び会員間の情報共有の推進を掲げています。今後とも、会員のITに関する知識や技能の習得に努力を傾けたいと思います。



### ハンドベル講座を終えて

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会では、

10月6日から12

月1日まで全5

回のハンドベル

講座を開催しま

した。楽譜の読

めない人からハ

ンドベル経験者

まで、12人の参

加者が集まり、

ハンドベルの奏

でる音楽を楽し

みました。



最終回が12月ということもあり、ジングルベルなどクリスマスソングの練習を行い、最後に受講生の前で発表を行いました。

短い練習時間の中で、難しい曲にもチャレンジし、会場にはハンドベルのきれいな音色が響き渡りました。

この講座をきっかけに今後の活動につながれば良いと思います。



# ほのぼのメモ

## 老化を防ぎ、活力のある生き方をするには？

ここからからだの健康マガジン「パンブキン」に掲載されていた心臓血管外科 医 南和友さんによると、多くの患者さんを見てきて、健康であるために、特に大切なのが自律神経だと言います。心拍数や脈拍を上げ、緊張したときに働くのが交感神経。反対に心拍数や脈拍を下げてリラックスさせるのが副交感神経の働きです。自律神経は、この二つが絡み合うように構成され命を維持しています。常に少し優位になるのは交感神経の方で、副交感神経は交感神経に寄り添っているのがバランスの良いと言われる状態です。年齢とともに下がる自律神経の働きを高め、しておくことが何より大切だと言います。

**自律神経を鍛える9つの習慣**  
① **生活のリズムを整える**  
人間の体は朝5時頃活動モードが入り始めます。時間があるからといって、昼まで寝ているよりも早く起きた方が体に良い。良い生活リズムは朝のスタートから。  
② **食事は腹8分目**  
9つの習慣は相互に関連しています。食事の量を、ただ単に8分目にするだけでなく「おいしい」と食事を楽しむと副交感神経も働きます。  
③ **運動をする**  
激しい運動を行ったり、ジムなどに行かなくても構いません。運動が苦手、時間が無いという人は朝早く起きて散歩することから始めましょう。  
④ **五感を使う**  
簡単に取り組むことができます。現代人の生活に一番欠けている習慣と言え

ます。お店で流れているBGMに「誰の曲かな？」と思いを馳せるだけでも良いのです。  
⑤ **呼吸を意識する**  
「吸う」は能動的で交感神経を活発にし、「吐く」は受動的で副交感神経を優位にします。疲れを感じたときや緊張したときは深呼吸をしてみましょう。  
⑥ **感動する**  
感動は日常的に味わえるもの。そして受け身ではなく、行動して生み出していくものです。花や空、自然の美しさ、普段から意識して心動かされる体験を探し、感性を磨きましょう。  
⑦ **情熱を持つ**  
年をとったからといって自ら限界を設ける理由はありません。いくつになっても新しいことは身につけられます。できる限り第一線に身を置き、チャレンジしていく姿勢が活力を養います。  
⑧ **薬はほどほどに**  
人間の体が、ケガや病気、神経的な不調までも、その都度治そうと動いていることを知らずに、薬に頼る人が増えています。薬はほどほどにし、生活習慣を見直しましょう。  
⑨ **休暇を取る**  
「イライラすることが多い」「寝つきが悪い」「食欲が無い」「体がだるい」「やる気が起きない」などの症状は体からのサインです。無理をしすぎないように少しでもゆとりの時間を確保しましょう。大切なのは交感神経と副交感神経のバランス。その為にまずは9つの習慣から始めてみましょう。

ます。お店で流れているBGMに「誰の曲かな？」と思いを馳せるだけでも良いのです。  
⑤ **呼吸を意識する**  
「吸う」は能動的で交感神経を活発にし、「吐く」は受動的で副交感神経を優位にします。疲れを感じたときや緊張したときは深呼吸をしてみましょう。  
⑥ **感動する**  
感動は日常的に味わえるもの。そして受け身ではなく、行動して生み出していくものです。花や空、自然の美しさ、普段から意識して心動かされる体験を探し、感性を磨きましょう。  
⑦ **情熱を持つ**  
年をとったからといって自ら限界を設ける理由はありません。いくつになっても新しいことは身につけられます。できる限り第一線に身を置き、チャレンジしていく姿勢が活力を養います。  
⑧ **薬はほどほどに**  
人間の体が、ケガや病気、神経的な不調までも、その都度治そうと動いていることを知らずに、薬に頼る人が増えています。薬はほどほどにし、生活習慣を見直しましょう。  
⑨ **休暇を取る**  
「イライラすることが多い」「寝つきが悪い」「食欲が無い」「体がだるい」「やる気が起きない」などの症状は体からのサインです。無理をしすぎないように少しでもゆとりの時間を確保しましょう。大切なのは交感神経と副交感神経のバランス。その為にまずは9つの習慣から始めてみましょう。

## 災害ボランティアセンター設置運営訓練

**訓練内容：**大規模災害時、大阪狭山市からの要請により、大阪狭山市社会福祉協議会が設置し、支援団体等と協働によって運営される災害ボランティアセンターについて、その役割と運営の流れを確認します。被害想定を設定した上で、運営スタッフ役、ボランティア役、被災者役に分かれ、受付やマッチング、オリエンテーション、活動報告など、災害ボランティアセンターの一連の流れの体験を行います。

**日時：**2月14日（日）10時～15時30分（受付は9時30分から）  
**場所：**市役所南館（住所／大阪狭山市狭山一丁目862-5）  
**主催：**大阪狭山市災害ボランティアネット

見学自由



### 編集後記

「爽やかな年の初めに願い込め、みな健やかに穏やかに」とお正月も過ぎ、いつしか如月となり、今まさに受験シーズンです。私も振り返ると思い出されます。試験の日は「落ち着いてね」と励まし、合格発表の日は何も手に付かず、電話の前でドキドキしながら待っていたものです。「受かったよ」の声に胸が詰まって、すぐに「おめでとう」って言えなくて…。  
保護者の皆さん。結果がどちらになっても「よくがんばったね」と言ってあげてください。これからの気持ちを持ってきてくれると信じています。  
〈鳥山〉