



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

大阪狭山市ボランティアセンター交流会 **参加者募集中**

参加費無料

大阪狭山市で活動するボランティアの交流会を開催します。様々な活動に取り組む大阪狭山市ボランティアセンターの仲間と交流しませんか？
 すでに活動している方も、これから何か取り組んでみたい方も、みなさんで楽しく交流しましょう♪お気軽にご参加ください。



- 【日 時】平成29年3月24日（金）14:00～16:00
- 【場 所】市立公民館 多目的室
- 【内 容】ボランティア活動発表、交流・意見交換他

※ボランティアセンター登録メンバー以外の方は、申込みが必要となります。
 ボランティアセンターまでお問い合わせください。

はばたきフェスタでボランティア大活躍！

平成28年11月5日（土）・6日（日）の2日間に渡って行われた「はばたきフェスタ」にボランティアグループ連絡会やボランティアセンターから多くのボランティアが参加しました。
 模擬店や遊びのブース、音楽演奏、展示など、ボランティアのかたちは様々ですが、それぞれの特技や出来ることを活かして、大阪狭山市を盛り上げたいと思う気持ちは一緒です。
 ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました！また来年も会いに来てくださいね♪



毎年売り切れ！美味しいおでんの販売。
 (ボランティアグループ連絡会)



喫茶やクラフトを楽しめるサロン。お喋りに花が咲きほっこり笑顔に♪ (サロン部会)



音楽演奏で会場を盛り上げます♪
 (ハーモニーさやま)



生活を支える自助具の展示。
 (自助具の工房さやま)



スーパーボールすくいやヨーヨーつりは子どもに大人気♪ (ボランティアグループ連絡会)

ボランティアグループ連絡会主催 研修会

in 京田辺市

平成 28 年 11 月 21 日(月)、京田辺市ボランティア連絡協議会との交流会を実施しました。京田辺市からは 54 人、大阪狭山市からは 28 人のボランティアが参加しました。交流会の前に、京田辺市の名産である美味しい玉露をいただき、和やかな雰囲気の中で会話が弾みました。ボランティアをはじめたきっかけや、活動の中で感じるやりがいなどを、参加者のみなさんが笑顔でお話しされる姿が印象的でした。また、ボランティア同士の横



の繋がりを強化するために、ボランティアグループ連絡会の組織運営についても情報交換しました。今後の活動のさらなる発展につながる様々なご意見をいただき、とても有意義な交流会となりました。交流会のあとは、平等院鳳凰堂や酒蔵の見学など、秋の京都を楽しみながら、同じ大阪狭山市で活躍するボランティア同士の交流を深めました。ボランティアグループ連絡会では、今後も多くのボランティアのみなさまと楽しく学べる研修会を企画していきます。是非、一緒に活動していきましょう！

調理ボランティア養成講座を開催しました！

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会では、ボランティア育成を目的に様々な講座を開催しています。今年度は昨年 11 月から 12 月にかけて市立公民館で「調理ボランティア養成講座」(全 3 回)を開催し、22 人の方が参加されました。

すでに市内で活躍する調理ボランティアグループ「つくしの会」や「大阪狭山市食生活改善推進協議会」のメンバーが講師を務め、一人暮らしの高齢者を対象とした会食会で作る料理を再現したり、簡単に作れる栄養満点おやつをみんなで楽しく作りました。

調理ボランティアは、ただ調理するだけでなく、どうしたら喜んでもらえるか、笑顔にできるか、食べる相手の気持ちを考えて調理をすること、そして一緒に食べてお話ししたり、楽しい雰囲気も提供することが大切な役割です。今後、受講生の皆さんが学んだことを活かして一緒にボランティア活動に取り組んでくださることを期待しています。



ボランティアグループの紹介

ボランティアセンターに登録しているグループを紹介します！

Sky drop (スカイドロップ)

帝塚山学院大学の学生ボランティアサークルです。

現在40人が所属し、メンバーがそれぞれの特技を活かしたり、関心のある分野で活動しています。今までに依頼を受けて、川の清掃、子どもの施設や老人ホーム、地域のイベントのお手伝い、畑の支援、住宅文化遺産の保護等の様々なボランティア活動を行っています。



学生生活の中でのボランティア活動は、初めての体験や、新たな出会いがあります。また、目上の方や地域の方とお話しをする機会も増えて、学ぶことが多く、とても良い経験になっています。

今後もボランティアで得た経験をメンバーで共有し、よりよい社会貢献ができるよう頑張っていきます。

人形劇団 赤いりんご



人形劇団赤いりんごは、人形劇や手品、バルーンアート、落語、南京玉すだれの公演活動を、保育園、学校、福祉施設、地域のサロンやイベント等で行っています。公民館の親子人形劇入門講座修了生を中心に立ち上がり、様々な機会や場所で公演活動を続け、今年でグループ発足38年目になりました。昔話や狭山の民話などを題材にした人形劇は、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方々に楽しんでいただいています。

活動を通して「面白かった!」「楽しく過ごすことが出来た」と声をかけていただき、沢山の笑顔と出会うことができました。その笑顔に私達も元気をいただいています。これからも夢と希望、愛と勇気、そして元気いっぱいの人形劇をお届けします!



「ボランティアに来てほしい」「ボランティアをしたい」「もっと詳しく知りたい」など、ボランティアに関することは、お気軽に大阪狭山市ボランティアセンターにお問い合わせください。

湯気の向こうに笑顔が見える幸せ囲む鍋レシピ

「おしゃれなお鍋でおもてなし」

仲間や友達と集まる機会が多いこの季節。体が温まり、みんなでワイワイ盛り上がる「お鍋」がとても重宝されます。みんながあっと驚くスペシャルな鍋で楽しいひとときをすごしましょう。

ほのほのメモ

カレーチーズ鍋

パンチの効いたカレーにチーズがとろ～り

(材料) 4人分

- 鶏肉 (モモ) 2 枚
- タマネギ 1 個
- キャベツ 1 / 4 個
- ブロッコリー 1 / 2 個
- トマト 中 2 個
- ブイヨンスープ 4 カップ
- カマンベールチーズ 1 個 (お好みで)

①の材料

- ヨーグルト 100 ml
- トマトケチャップ 大さじ 3
- カレー粉 大さじ 1
- 塩 小さじ 1
- おろしニンニク 小さじ 1
- おろししょうが 小さじ 1
- サラダ油 大さじ 1



(作り方)

- ① 鶏肉をぶつ切りにし、①の材料を混ぜ合わせた中に加えて絡め、30分以上おく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて固ゆでし、その他の野菜はやや大きめに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①の漬けダレの鶏肉を入れ、表面を焼き付ける。
- ④ ②の野菜、焼き付けた鶏肉を鍋に盛り入れ鶏肉の漬けダレの残り、ブイヨンを注ぎ入れて火にかける。
- ⑤ 材料に火が通ったら鍋の中央を少し空けるようにして、放射状に切ったカマンベールチーズを入れる。
- ⑥ 好みの煮え加減でチーズと共に、具や汁を取り分け、チーズを絡めながらいただく。



—シメはリゾット風—

残ったダシにご飯を入れて煮る。煮立ったら器に盛って粉チーズをふる。

卵黄を落とすとクリーミーな味わいに。

あなたも工夫して作ってみてはいかがでしょうか。



「生涯学習型デイサービスセンター 寺小屋 結いまる」でのおやつ作り



平成 28 年 12 月 19 日 (月)、調理ボランティアグループ「つくしの会」のメンバー 7 人で寺小屋 結いまるに行き、利用者 1 3 人と一緒におやつ作りをしました。

メニューは野菜とソーセージのチヂミと、豆腐のパンケーキクリスマス風の 2 種類。先にパンケーキを焼いてケーキを冷ましている間に、チヂミを焼いて食べました。その後、冷ましたパンケーキにクリームを塗り、フルーツをトッピングし、出来上がったケーキを 3 時のおやつにいただきました。

男性の利用者の方にも食材を切ってもらったり、なるべく作業に取り組んでもらうようにし、みんなで楽しく調理をしました。利用者の方と一緒に調理や食事を通してふれあい、笑顔を見ることは、何よりの活動の励みになりました。 (楠田)

コミュニティカフェ

今回の活動先の「寺小屋 結いまる」では、地域の皆さんの憩いの場所としてコミュニティカフェを開催されています。

整体カフェ (第 1、3、5 木曜日 10～12 時) とオープンルームカフェ (第 2、4 水曜日 10～12 時) を開催し、ボランティアのミーティングや井戸端会議等でも利用できるよう、お部屋を開放されています。みなさんも、コミュニティカフェに行ってみてはいかがでしょうか。

(要予約)

電話：072-349-4424

住所：大阪狭山市東菜葉木二丁目 1868-1

編集後記

皆さんは新しい年の始まりをどの様に過ごされたでしょうか？久しぶりにお子さん、お孫さんたちと楽しいひとときを過ごされた方もいる事でしょう。人それぞれ一年間に嬉しかった事、悲しかった事さまざまな経験があった事と思います。今年も、楽しいことが沢山あるように祈っています。

私は、昨年の春から集会所で開催されている「いきいき百歳体操」に週に 1 度参加しています。1 回 45 分程度ですが、仲間と一緒に楽しく筋力アップ体操に取り組んでいます。「柔軟」で「バランス」のとれた日常生活を過ごせる様、「筋力」をつけて、無理をせず自分で出来る範囲内でボランティア活動を続けて行きたいと思っています。今日この頃です。

川島