



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

ふれあい・交流サロンへ行ってみよう！



☕ コーヒーを飲みながら、楽しくおしゃべり♪

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会のサロン部会では月に1回、市立公民館で「ふれあい・交流サロン」を開催しています。

サロン部会の活動では、ボランティアがコーヒー等の準備やクラフト（ものづくり）コーナーの運営を行い、サロンに訪れた方々が和やかに交流することができる「集いの場」づくりを行っています。現在12人のボランティアが楽しみながら、和気あいあいと活動しています。



クラフトコーナーでは毎回作るものが変わり、誰でも楽しく参加ができます。

サロンでは、皆で楽しくお喋りする方々や、コーヒーを飲みながら読書をする方、クラフトを目的に参加する方など、様々な方が出入りしており、地域のカフェのような雰囲気です。

このゆるやかな「集いの場」が、人と人が交わるきっかけや、参加者やボランティアの居場所づくり、ひいては地域の魅力につながっているのかもしれない。

平成29年度の開催予定

毎月第3金曜日

11:00～15:30頃まで

会場：市立公民館

6月16日、7月21日、8月18日、9月15日、
10月20日、12月15日、1月19日、
2月16日、3月16日

※11月は「はばたきフェスタ」内で開催します。

※飲み物、ものづくりは実費負担が必要です。



キャリアチェンジ犬引き取りボランティア大募集!!

日本ライトハウス盲導犬訓練所では、盲導犬にならなかった犬(キャリアチェンジ犬)を一般のペットとして引き取って下さるご家庭を大募集しています！

お引き取りの条件は主に

- 1、屋内飼育が可能であること
- 2、愛情を持って育てていただけること
- 3、健康管理をきちんとできること



キャリアチェンジ犬は1歳から2歳の若い犬たちです。

盲導犬にはなりませんでしたが、優しい性格の犬です。

新しい家族と楽しい生活をエンジョイしてみませんか？



その他詳細やご不明な点は訓練所にお問い合わせください。

TEL : 0721(72)0914(平日9:00～17:00) FAX : 0721(72)0916

Mail:guidedog@lighthouse.or.jp

日本ライトハウス盲導犬訓練所のHPからもお申込みができます。

<http://www.guidedog-lighthouse.jp/>



新緑のさわやかな4月25日、福祉センターさつき荘で、「つくしの会40周年記念茶話会」を開催しました。

これまで、つくしの会で活動し卒業された先輩方3人と、現在活動しているメンバー11人の参加があり、わいわいと賑やかな雰囲気の中で茶話会が始まりました。お花を生け、綺麗に飾り付けされた会場では、参加者の皆さんも自然と笑顔になっていました。

昭和52年に発足し、いろいろと変化をしながら、現在の食会ボランティアをするようになって40年、歴史の重みを感じます。



昨年、松井大阪府知事より表彰状も頂きました

調理ボランティアグループ つくしの会 40周年記念茶話会

「50周年も元気で迎えることができたらいね！」そんなことを話している、今後の活動も頑張っている、と、うと思いました。



お琴の演奏で盛り上がりました！

最近の活動として実施した、高齢者福祉施設（くみのき苑、ゆらら、結いまる等）のお出かけクッキングや、ボランティア養成講座について紹介したり、新しい会員が加わったこともあり自己紹介の時間をとって交流しました。

また、メンバーの1人が袴姿でお琴の演奏を披露し、会場は大いに盛り上がりました。お茶をいただきながら先輩方の紹介やエピソードを聞かせていただいたり、皆で歌って交流していると、あっという間に2時間が過ぎ、最後に記念写真を撮って閉会となりました。

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！

大阪狭山市朗読ボランティアグループたんぽぽ

私たち「大阪狭山市朗読ボランティアグループたんぽぽ」は、朗読ボランティア養成講座の修了者により昭和60年に立ち上がったグループで、各種出版物の音訳を行ってCDやカセットテープに録音し、市内在住の視覚障がい者の方々に「声」として届ける活動を行っています。主には、市の広報誌や議会だより、新聞記事、そしてリスナーである視覚障がい者の方からの依頼を音訳しています。

音訳活動を続ける中で、毎月1回講師を招いて勉強会を行い、正しいアクセントや個人的な感情を押し付けない朗読を心がけて、皆で切磋琢磨しています。

また、年1回、リスナーの皆さんとの交流を目的に「朗読会」も開催しています。生の朗読を聞

いていただいたり、リスナーの方とお会いしてお話しすることは私たちのやりがいにも繋がっています。

これからも、私たちの活動を必要としている方々に、声を届けていくとともに、まだ利用されなかった方にも、私たちの「声」を聞いて多くの情報を得ていただきたいと思っています。

ご希望の方は大阪狭山市ボランティアセンターまでお問合せください。また、必要だと思う方への情報提供にもご協力ください。



ボランティアセンター内にある録音室で「声」が吹き込まれます



朗読会の様子

「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。

ボランティアセンター

3月24日
金曜日

交流会を開催しました！



それぞれのボランティア活動についておしゃべり

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会に所属するグループより活動発表があり、大阪狭山市の未来を担う子どもたちへのアプローチや、養成講座による担い手の育成、グループを超えた取り組みやすいボランティア活動など、様々なお話を聞くことができました。



ボランティアグループ連絡会の活動発表

グループワークでは、「私のボランティア活動、今頑張っていること」「ボランティアグループのお困りごと、今後やってみたいこと」「ボランティアセンターやボランティアグループ連絡会に望むこと」のテーマで、ざっくばらんに交流と意見交換をしました。



レクリエーションで和やかな雰囲気♪



グループワークも盛り上がりました！

参加者の声

- いろんな方が頑張っていることがわかって活動内容は違えど励みになりました。
- 各グループとの横の繋がりを強化すれば、良いヒントが得られる様に思いました！
- 交流会を今後も続けてほしい。

市立公民館にて
参加団体：22団体
参加人数：31人



芽吹くボランティアの心

3月18日（土）、福祉センターさやま荘にて「春のボランティアジュニアスクール」を開催しました！今回は「音でつながるボランティア」をテーマに、小学生が「音楽」を通したボランティア活動にチャレンジしました。

午前中に、ボランティアの指導のもとで楽器や手話コーラスを練習し、午後から行われた大阪狭山市身体障害者福祉協議会の交流の場「サロンさやま」で発表しました。緊張しながらも一生懸命な子どもたちを、サロン参加者のみなさんも笑顔で見守っていました。

また、障がいのある方々をどのように席に案内したらよいかを子どもたちが自分で考えて行動したり、ボランティアさんから教えてもらった折り紙の折り方を、今度は子どもたちがサロンの参加者に教えていました。子どもたちは、1日でたくさんの学びを得たようでした。

音でつながるボランティア♪



となりのトトロの
主題歌「さんぽ」をみんな
で合奏&合唱し、盛り上げ
てくれました！



ボラン
ティアを
通じて様々な
人達との
交流ができた
ました。



「ジュニアボランティアツボミ」

これまでジュニアスクールに参加したのちに、今後の活動を望む子ども達がボランティアグループ「ジュニアボランティアツボミ」の一員となり活動しています。小学生・中学生・高校生が所属しており、互いのつながりを大切にしながらイベントのお手伝いなどの活動を続けています。

一緒にメンバーとして活動し、友達の輪を広げませんか？
お問い合わせ：大阪狭山市ボランティアセンターまで



納豆菌は最古の善玉菌（プロバイオティクス）

ほのほのメモ

納豆は大豆に納豆菌を付けて発酵させた食品です。昔は「藁苞^{わらぶと}」と呼ばれる稲わらでくるんだ商品が豆腐店で売られていました。

昭和40年ごろからは1年を通じて安定的に供給するために樹脂製パック詰め^の納豆が普及しました。純粋培養で増やした納豆菌を蒸した大豆にませ、パック内で発酵させて作られています。納豆のパックに細かい穴が開いているのは発酵の際に納豆菌を呼吸させるためです。

国産の納豆のほとんどは国内3大納豆菌種とも呼ばれ「宮城野菌」「成瀬菌」「高橋菌」の3種類が使われています。納豆菌は人体に良い影響を与える善玉菌（プロバイオティクス）で、納豆を食べることで腸内環境を改善する働きがあります。しかし、一度食べただけでは腸内環境が改善されるわけではありません。適量を（1日1～2パック）を食べ続けることで効果を発揮しやすくなります。

また、納豆菌は乳酸菌とも相性がよく、乳酸菌を増殖させる効果があるので合わせて取ると良いそうです。

においが気になる人はマヨネーズを混ぜるとにおいが軽減されます。一度試してみてはいかがでしょうか。



今年も「ハートケアフェスタ」（福祉・介護展）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ブースを出展します！

平成29年6月24日（土）

10:00～16:00 SAYAKAホール



車いすの使い方講座

「大阪狭山市ボランティアグループ連絡会」

自助具の展示

「自助具の工房さやま」

おりがみ体験

「さやまおりがみ倶楽部」



※写真は昨年度の様子です。

他にも、映画「あん」上映会、健康体操、講演会、福祉用具の展示や体験、各種相談会、似顔絵コーナーなど、内容が盛りだくさんです。皆様のご来場をお待ちしています！

編集後記

桜が散り、美しい葉桜となり、真っ赤なつつじが咲き、もうすぐ色とりどりの紫陽花（あじさい）が咲きます。花は四季の素晴らしさを、改めて教えてくれます。夏になると太陽をいっぱい浴びたひまわり……。秋には風にゆれるピンクの秋桜（こすもす）……。冬になると、美しい寒椿の花に白雪が積もり、まるで一枚の絵を見ているようです。あなたはどの季節の花が好きですか。

心が痛む時、可憐な花びらを見ると、ほっと気持ちや和みます。道端で力強く咲いている小さな花にも、元気をもらいます。花はみんなの心を癒やし、私たちに思い出を残してくれます。

〈鳥山〉