



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

## 大阪府市町村ボランティア連絡会 河南ブロック交流会 in 大阪狭山市



《参加者》  
 10市町村 75人



平成29年9月11日(月)、SAYAKAホールにて「大阪府市町村ボランティア連絡会 河南ブロック交流会」を開催いたしました。河南ブロックの各市町村ボランティア連絡会の交流や情報交換を目的に毎年行われるこの交流会は、今年は大阪狭山市が当番市となり、皆さまのご協力を得て無事に開催することができました。

第一部では、楠氏の講演で大阪狭山市の魅力を市内外の方に感じていただいたり、狭山音頭保存会の指導のもとで踊りを通して参加者の交流を図り、大阪狭山市に誇れるものが沢山あることや、まちに愛着を持って活動していくことの大切さを学びました。また、他市町村の方に大阪狭山市を知って頂く良い機会にもなりました。

第二部の交流会では、それぞれの市町村で活躍するボランティアがざっくばらんに交流し、和やかな雰囲気の中で日頃の活動の楽しみや課題等の意見交換を行いました。

ボランティア活動は、楽しいこともあれば辛いこともあります。このような想いをボランティア仲間と共有することにより元気づけられ、今後の活動の原動力となりました。

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会 会長 岡田義夫

### ◆第一部◆

「講演、DVD上映」

大阪狭山市  
 市民活動支援センター

楠 喜博氏

「狭山音頭を  
 みんなで踊ろう♪」  
 狭山音頭保存会

### ◆第二部◆

「活動発表」  
 大阪狭山市ボランティア  
 グループ連絡会

「交流&意見交換会」

## 大阪狭山市ボランティアグループ連絡会

「大阪狭山市ボランティアグループ連絡会」は、大阪狭山市で活動するボランティアグループが集まり、ボランティア活動の円滑な推進のために、グループ相互の連絡・調整を図り、社会福祉の向上に努めることを目的に活動をしています。(平成29年10月現在8グループ加盟)

Facebookページでボランティア活動の様子や事業等の情報を発信しています。私たちと一緒に活動しませんか? 応援をよろしくお願いします!

(事務局)大阪狭山市ボランティアセンター



大阪狭山市ボランティアグループ連絡会

「大阪狭山市ボランティアグループ連絡会」で検索!

検索

# 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！

## NPO 団体 グローバル・スクール

私たち「NPO 団体グローバル・スクール」は、高齢者が心身ともに健康で充実した人生を送るために「生き生きと元気な健康づくり」を目指して平成 17 年より活動を始めました。定期的な活動としては大阪狭山市立コミュニティセンターで開催している、スクリーンに映し出された歌詞入りの写真や動画を見ながらピアノの伴奏に合わせてみんなで歌う「歌声広場」や、飲まない・賭けない・吸わないをモットーにして純粋に頭の体操としてゲームを楽しむ「健康マージャン教室」を行っています。気軽に楽しみながら健康づくりに繋がるので参加者からも喜んでいただいています。また、依頼があった際に福祉施設等へ出前歌声広場の活動も行っております。あなたも楽しく健康づくりをしませんか。



## オカリナかえる

私たち「オカリナかえる」は、オカリナの優しい音色をきいてほっこりした気持ちになっていただくことを目的に、昨年度より活動を始めました。高齢者施設や子育てサロンでオカリナ、ギター、三線の演奏や、紙芝居の読み聞かせを行い、利用者の皆様に楽しんでいただいています。

以前は主に堺市の施設で活動していましたが、今年から大阪狭山市の施設や、地域のサロンにも活動範囲を広げたいと思い、ボランティアセンターに登録しました。

活動をとおして、みなさんの笑顔に出会え、私たちも元気をいっぱいいただき、楽しい時間を過ごさせていただいています。これが私たちの練習の励みにもなっています。演奏のご依頼があれば、ぜひボランティアセンターまで、よろしくお願いいたします。



## シルバートーンズ (Silver Tones) 友の会

私たち「シルバートーンズ (Silver Tones) 友の会」は、バンド活動を通して親睦を図ることを目的に、平成 24 年より活動を始めました。メンバー 7 人で、大阪狭山市立コミュニティセンターや、市内小学校でテナーサクソ、ギターの演奏会を行っています。他にも、高齢者施設や地域のサロンでの演奏も、ご依頼があれば出向きます。懐かしい昭和の音楽から、ジャズにポップス、ロック、映画音楽、歌謡曲、アニメ主題歌、民謡など幅広いジャンルで、お相手に合わせて演奏します。

活動をとおして、皆様の笑顔をたくさんいただけるので、とてもやりがいを感じます。演奏のご依頼があれば、ぜひボランティアセンターまで、よろしくお願いいたします。



「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。

# 夏のボランティア ジュニアスクール

「ボラクエ」  
開催しました!

8月19日(土)、福祉センターさやま荘・さつき荘にて、夏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「ボランティアクエスト」と題して、小学生15名が4つのボランティアミッションに挑戦し、ロールプレイを通して人を思いやる優しい心や、ちょっとしたお手伝いの方法を学びました。

## 当日挑戦したミッション

- ★ミッション1 「脚を怪我した人を車いすで目的地まで連れて行こう」
- ★ミッション2 「耳の聞こえない人とコミュニケーションをとって困りごとを聞きだそう」
- ★ミッション3 「道に迷っている認知症の人を安心させて交番まで案内しよう」
- ★ミッション4 「習った折り紙の折り方を誰かに教えて楽しさを知ってもらおう」

子どもたちの活躍のおかげで、ボランティアアイランドに優しさが溢れました。



難しいミッションもありましたが、子どもたちはチームで協力しながら取り組んでいました。子どもたちからは「耳の聞こえない人に気持ちを伝えるには手話の他にも口話や空書で伝えることができると初めて知った」、「車いすの操作の仕方を家族や友達に教えたい」、「仲間と助け合って頑張ったことが楽しかった」等の感想が挙がり、ボランティアクエストの冒険を通してそれぞれ素晴らしい「宝物」を手に入れてくれたようでした!

## 第5回 傾聴ボランティア養成講座

寄り添って聴くことから始まる心豊かな生活



日 時：第1回目 平成30年2月8日(木) 13:30~16:30  
第2回目 平成30年2月22日(木) 13:30~16:30

場 所：大阪狭山市立公民館 多目的室(2F)

対 象：傾聴及び傾聴ボランティアに感心のある人

定 員：40名(先着順)

内 容：2日間6時間で、傾聴の基礎を講義とロールプレイングで学んで頂きます。

講 師：傾聴さやま会員

参 加 費：200円(テキスト代)

申込期間：平成29年12月1日~平成30年1月31日まで

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にてお申し込み下さい。

申 込 先：大阪狭山市ボランティアセンター

問 合 せ：傾聴さやま(東尾) TEL: 080-1465-6630

主 催：傾聴さやま

協 賛：社会福祉法人 大阪狭山市社会福祉協議会

## 災害支援ボランティア養成講座

「知っていて損しない  
身近な災害対策と防災クッキング」

あなたは災害に備えて何かをしていますか? 災害への備えの第一歩は「知る」ことから始まります。本講座では、防災食を中心にすぐに出来る備えや防災クッキングについて講義や調理実習を通して楽しく学びます。当日は作った防災食を食べてみましょう。



日 時：平成29年11月23日(水・祝) 10:00~12:30

場 所：福祉センターさやま荘

対 象：市内在住、在勤、在学の方

定 員：30名(申込多数の場合抽選)

講 師：岡本 裕紀子氏(防災クリエイティブマネージメント)  
井上 範之氏(帝塚山学院大学 食物栄養学科 特任実習助手)

参 加 費：無料

申 込 み：「災害支援ボランティア養成講座受講希望」と必要事項(氏名、年齢、住所、電話番号)を記入の上、ハガキ・FAX・メールにてお申し込み下さい。(11月10日締切)

申 込 先：大阪狭山市ボランティアセンター

Eメール：sayama@bf.wakwak.com

主 催：社会福祉法人 大阪狭山市社会福祉協議会、大阪狭山市災害ボランティアネット



## 気をつけて! 「スマホ老眼」



ほのほのメモ

「スマホ老眼」とはスマートフォンやパソコン、タブレット端末などの画面を長時間見続けることによって、目のピント調整機能が低下し、老眼のようにになっている状態のことです。一般的な老眼は40～60代で発症しますが、スマホ老眼は20代や30代でもみられます。

ものを見る時は眼球の「毛様体筋」という筋肉がカメラのレンズにあたる「水晶体」を厚くしたり薄くしたりすることでピントが合います。遠くを見る時は毛様体筋が緩み、近くを見る時は縮まることでピントを合わせているのです。

スマホの画面を見る時、殆どの人が顔から30cmも離していません。すると画面を見ている間中、毛様体筋が緊張し続けることになります。その状態が長くなると、筋肉がこわばって画面から目を離しても緊張が解けにくくなってしまい、これが疲れ目の状態です。なおも近くで見続けると、毛様体筋が凝り固まり、遠くを見たときピントがなかなか合わなくなり眼精疲労の状態になります。それでも至近距離でスマホを見続けると毛様体筋が疲労し、縮む力が低下してしまい、近くがぼやけて見えるようになり、老眼の状態になってしまうのです。

スマホなどの画面は強烈な光を發します。その光自体が目を目を疲れさせるものです。見続けることで毛様体筋が常に緊張した状態になってしまいます。20代・30代が老眼になるのも不思議でない環境だといえるかもしれません。

スマホを見続けることは交感神経が緊張しっぱなしになり、自律神経は毛様体筋以外にも循環器系や消化器系、呼吸器系などの働きをコントロールしている為、緊張が続くとそれらの働きもアンバランスになります。

頭痛、肩こり、集中できない、イライラ、胃の痛み、目の痛み、寝つきが悪い、眠りが浅いという生活全般に支障がでます。

ケアの基本は毛様体筋を酷使する状態を改めて、目を温め、こりをほぐすこと。それで改善しないなら一度眼科を受診するようにしましょう。

毛様体筋の疲弊を避ける工夫として、画面を見る時、距離を離し、1時間に1回は目のツボ押しやストレッチをする。寝る30分前はスマホを見ないこと。特に暗い部屋でスマホを見ることは目に負担が大きいので禁物です。こうしたケアを毎日続けることで、毛様体筋が緩み、働きが回復して、自律神経も整ってくるでしょう。肩こりやイライラが改善する人もいます。しかし、最も重要なのはスマホを見過ぎないことです。



盆踊りや花火大会が始まり、施設職員やボランティアも参加して、皆で夏の一夜を楽しみました。



あたりが暗くなってくると、盆踊りや花火大会が始まり、施設職員やボランティアも参加して、皆で夏の一夜を楽しみました。

7月31日(日)午後3時～8時まで「くみのき苑納涼大会」が開催され、施設利用者、その家族、地域の人々が楽しいひと時を過ごしていました。模擬店では、コロッケ、焼きそば、炭火焼鳥、たこ焼き、フランクフルト、混ぜそば、から揚げ等の販売があり、ボランティアグループのメンバーが猛暑の中、汗だくでお手伝いをしていました。

くみのき苑  
納涼大会



行ってきました

**編集後記**

夏から秋の移りを感じる日々、やっと過ぎやすくなりました。私は今年70歳。孫も2人います。シニア世代です。季節で例えれば、この年代になると、体に不安を持っている人が私同様、多くなって来ると思います。高齢になると長年使った体や臓器にガタがくるのは避けがたいことだと思えます。私は、体の健康を気にするよりも心の健康に気を付けています。体の健康法にこだわらなくても健康を維持することは、誰でも可能で大切なことに感じます。癌を宣告され、余命半年と告げられても、残った人生を精一杯楽しもうと、前向きになれば数年寿命が伸びることもあると聞きます。明るく過ごすことで免疫力が高まり体の健康にも良い影響があります。長年酷使してきた体の不調を元に戻そうと努力するよりも、必要なあとと思うとあきらめるのも、必要なあとと思うようになりまし。「天高く馬肥ゆる秋」いい季節です。食欲の秋、読書の秋、旅行もいいです。生きることを楽しみましよう。

〈古城〉

