

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

出前福祉体験講座やっています！

大阪狭山市ボランティアセンターでは、誰もがいきいきと暮らせる地域を目指し、子どもの学びや育ちを支える「福祉教育」を推進しています。ボランティアグループや福祉団体の協力を得て、主に小学校・中学校・高校で各種福祉体験プログラムや福祉講話等を実施し、「人を思いやる心」「共に生きる力」を育む授業と一緒に考えています。

このようなメニューがあります

車いす体験
アイマスク体験
高齢者疑似体験
手話体験
点字体験
自助具体験
福祉講話

道具の貸し出しもあります

車いす
車いす体験スロープ・段差セット
アイマスク
白杖
高齢者疑似体験セット
点字盤

プログラム事例①

車いす体験学習

事前に車いすの操作や注意事項を学んだ後、体育館や校舎内、周辺地域等を車いす介助しながら移動します。実際に車いすを操作したり、乗ったりすることで、それぞれの目線での様々な発見があります。



プログラム事例②

福祉講話

視覚障がい者、聴覚障がい者、車いすユーザー、ボランティア活動者、福祉の専門職の方などをゲストティーチャーとして、様々な立場からの想いや経験をお話いただきます。



プログラム事例③

点字体験学習

点字のしくみや、身近なところに使われている点字について学ぶだけでなく、自分の名前を点字盤で打って点字名刺を作成するなど、実際に手で触れてみる体験を行います。



プログラム事例④

手話体験学習

「聞こえない」ということについて理解を深め、様々なコミュニケーション方法を学んだ上で、簡単な手話表現や指文字を使った体験を行います。



出前福祉体験のご相談はボランティアセンターへ

※内容の検討や講師の調整等のため、日にちに余裕を持ってご相談をお願いします。

※学校以外でも企業、自主的な集まり等、体験講座を希望する団体についても相談に応じます。

※政治・宗教・営利を目的とした催しや、本講座の目的にそぐわない場合にはお受けできないことがあります。

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！

ドッグセラピーAnge (あんじゅ)



平成28年から"ドッグセラピー"活動を行っている「Ange」です。現在会員数は21人で活動しています。

ドッグセラピーとは犬と触れ合うことや、トリック芸を見てもらうことで、参加者の方が心身ともに癒され活力とされることを目的としています。

またハンドラー(飼い主)も参加者の笑顔に癒されるという素晴らしい活動です。主に堺、大阪狭山など南大阪の高齢者施設を訪問しております。

メンバーは犬好きばかりで愛犬と参加できるのも楽しみとなっています。また、「Ange」は一緒に活動するメンバーを募集中です。興味のある方は、愛犬と一緒に随時見学、体験をしていただけます。参加ご希望の方はお気軽にボランティアセンターにお問い合わせください。

また、「ドッグセラピーアンジュ」のInstagramからもお問い合わせできますので是非ご覧下さい。



「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。



TEL 072-368-8550

ワークくみのきよりメッセージ
「ワークくみのき」は、作業の一環として、利用者さんが職員と美味しいクッキーを手作りして販売しています。大阪狭山市役所で販売をしたり、自治会の誕生日会等でも注文を頂いています。個人や各種団体の注文も承っております。



8月25日(土)、平成28年4月に茱萸木8丁目より草沢の交差点近くの東茱萸木3丁目に移転した、社会福祉法人大阪府障害者福祉事業団「地域生活総合支援センターワークくみのき」の月1回の土曜日通所のイベントでボランティアグループ「お多福会」の3人が南京玉すだれを披露しました。

玉すだれを使って上手に輪や東京タワーを作ったり、玉すだれで作った魚の名前を利用者に当ててもらったりしたほか、利用者にも参加してもらい一緒に玉すだれでオリンピックの五輪マークを作ると会場からは拍手と歓声が沸き上がりました。

最後にボランティア、職員、利用者が輪になって一緒にラーメン体操をして、楽しいひとときを過ごしました。



行ってきました



スタート



夏のボランティアジュニアスクール

8月19日(日)、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「ボランティアクエストII」が開催され25人の小学生が参加しました。
子どもたちは、午前中にミニ講座やレクリエーションを通してチームの団結力を高め、午後からは福祉センター内を探検しながら各所で待ち構える様々なボランティアミッションに挑戦しました。

ミッション3

「クラフト体験をして手作り物の大切さを学ぼう」
みんなで「ストローとんぼ」を作ったよ！身近な材料で面白い遊び道具を作ることができるんだね。みんなに教えてあげよう！



ミッション4

「折り紙で勇気のメダルを作ろう」
折り紙とリボンを使って「勇気のメダル」を作ったよ！装飾していると勇気が湧いてくる！「ありがとう」や「がんばれ」の気持ちに込められていたよ。



ミッション1

「足を怪我した人を車いすに乗せて目的地まで一緒に行こう」
足を怪我した研究者を車いすに乗せて荷物を運ぶお手伝いをしたよ。車いすに乗っている人の気持ちを考えて、坂道や段差に注意して慎重に…



ミッション2

「聞こえない人とコミュニケーションをとって困っていることを聞いてみよう」
駅のホームで電車が遅れているアナウンスが流れているけど…聞こえていない人にはどうやって伝えたらいいのかな？紙に書いたり、ジェスチャーを使ったり色々工夫をして伝えてみたよ。



ミッション3

「道に迷っている認知症の方を安心させて交番まで案内しよう」
道を行ったり来たりして悩んでいる人がいる？話しかけると、少し不思議なことを話しているな…不安にならないように安心させて、おまわりさんのところへ案内しよう。



難しいミッションもあったようですが、子どもたちが一生懸命考えて、ミッションをクリアしていく様子が印象的でした。子どもたちから「手話を家族に教えてあげたい」、「車いすで坂を下ったり、段差があるところを進むのが難しかった」、「私にも人を助ける方法はたくさんあるということがわかった」、「人に接する時の優しさを教えてもらった」等の感想があり、ボランティアクエストの冒険を通してそれぞれが素晴らしい「宝物」を手に入れた夏になりました。そして大阪狭山市の未来を担う子どもたちの「小さな勇気」がとても頼もしく感じた一日でした！

災害ボランティアに 登録しませんか

近年、日本各地で相次ぐ自然災害は人々の暮らしに多大な被害をもたらしています。また、将来発生が予測されている南海トラフ巨大地震への備えだけでなく、大阪狭山市でも豪雨による家屋の浸水、土砂崩れなどの大きな被害が発生した場合、助け合いによるスムーズな支援が必要となってきます。

災害ボランティア活動とは、地震や台風などによる自然災害等により被災された方々に、「何かできることはないだろうか」といった気持ちで寄り添い、被災者・被災地の支援を行う活動です。災害ボランティアの活動内容は、力仕事だけでなくお話し相手や清掃、生活支援など多岐にわたります。

大阪狭山市災害ボランティアネットワークでは災害ボランティア登録者を募集しています。登録された方へは、本市や近隣で災害が起きた際のボランティア活動の協力呼びかけや、災害ボランティアに関する講座や訓練等の情報をお届けします。

関心のある方は社会福祉協議会までお問い合わせください。





発酵食品の健康効果

ほのほのメモ

食卓を豊かにする発酵食品。はるか昔から作られ愛されてきたワケは、その健康効果と旨みです。

- ◎ヨーグルト…栄養豊富な牛乳から作るヨーグルトは、腸に届いた乳酸菌が食物繊維などを餌にして、腸内細菌を調整します。
- ◎甘酒……………飲む点滴と言われ、ブドウ糖、必須アミノ酸、ビタミン類などの栄養補給成分を含みます。希釈されたタイプのものもあり、手軽に摂取できます。
- ◎酢……………酢の成分である酢酸が、血圧の上昇を抑えます。又、糖の吸収を穏やかにし、食後の血糖値の上昇の抑制効果も期待できます。
- ◎みりん……………アミノ酸をたっぷり含み、健やかな筋肉を作る効果のほか、疲労回復にも。又、分解されてできる糖が脳のエネルギーとなります。アルコールも含まれます。
- ◎チーズ……………牛乳を乳酸発酵させて固めたもの。乳酸菌が豊富で腸内環境を整え、便秘改善に。又、酵素の働きで牛乳よりも消化しやすいというメリットも。
- ◎味噌……………大豆と塩、麹菌から作る味噌には、実は血圧を下げる効果が。大豆の食物繊維や不飽和脂肪酸、ビタミンE、イソフラボンなどを丸ごととれるのも魅力です。

《発酵食品で作るおやつ》

◎ミニトマトとパインのみりんコンポート

【材料（2～3人分）】

- ・ミニトマト200g
- ・カットパイン50g
- ・**A**みりん2/3カップ、酢大さじ1



【作り方】

- ① ミニトマトは熱湯で2～3秒ゆで、すぐ冷水にとって皮をむく。小さめに切ったカットパインと共に容器に入れる。
- ② **A**を小鍋に入れて火にかけ、沸いたら1分ほど煮詰める。①の上から注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。器に盛り出来上がり。
※残ったシロップは炭酸で割ってソーダとして飲むのもおすすめ。

《麹甘酒と酒粕甘酒の違い》

・米麹で作る甘酒

つぶしたお米に麹菌とお湯を加えて、発酵させたもの。ノンアルコールなので子どもも飲めます。肌荒れ対策と疲労回復の効果が大きいです。



・酒粕で作る甘酒

酒粕は日本酒のもろみを压榨した後の残存物。酒粕をお湯に溶かして砂糖を加えたものが酒粕の甘酒です。睡眠改善の効果が期待できます。

編
集
後
記

今日一日が積み重なって、自分の人生になる。
小さなことにも心が揺れるし、それが集まって私が出来ている。
ドラマを見ていて亡くなった父を思い出す。誰かに話すわけではないけど、心に残ったシンプルな言葉が胸に迫る。当時は気に入らなかったすべてが、懐かしい記憶に変化していることにも気づく。
人生で何もなかったという日はない。一日がいとおいしく思える。
歳を重ねたせいでしょうか。歳を取るのも悪くはないなあ、この頃思いますが。

〈古城〉