

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

🔗 フルトップを集めて車いすを贈る運動 🔗

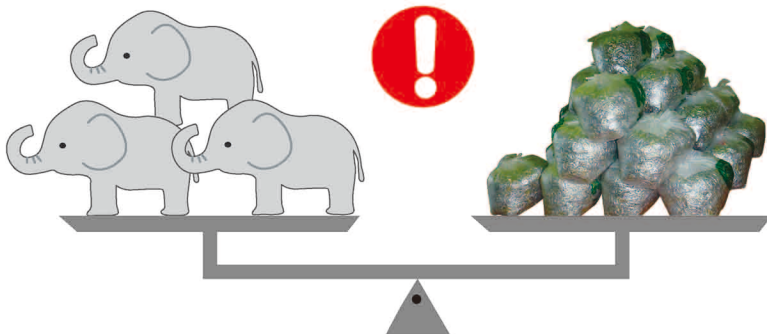
大阪狭山市ボランティアグループ連絡会 プルトップ部会では、アルミ缶・スチール缶についている「フルトップ」を集めて「車いす」を贈る運動を平成17年に始めました。

フルトップ1つの重さは約0.3g。1台の車いすを獲得するには約710kgが必要です。平成31年1月にはガーデンハイム和の会、山伏地区自治会にそれぞれ車いす1台ずつを寄贈し、活動をはじめから今回で合計27台の車いすを市内各地に贈ることができました。これまで各ご家庭や自治会、職場、学校等で収集にご協力いただき、たくさんのフルトップが集まりました。引き続きご協力をお願いいたします。

また、フルトップの収集以外にも、一緒にこの活動に取り組んでいただけるボランティアメンバーも募集しています。月1回（原則第3火曜日 午前9時30分～）、フルトップの選別や計量、袋詰め等を行っています。たくさんの方の善意を、車いすを必要としているところへ繋ぐための素敵な活動です。「資源を大切に作る心」を養いながら「一人一人が手軽にできる社会貢献」。そしてこれからも一緒に大きな輪を広げていきませんか。ご協力よろしくをお願いいたします。



今までに集めたフルトップは約19トン！
インドゾウ約3体分の重さなんだ！



※フルトップを収集いただく上でのお願い

- ・事務局（社会福祉協議会）へお持ち込みいただきますようお願いいたします。
- ・フルトップを集めた入れ物には、持ち込んだ方や団体名を記入した紙を貼ってください。毎月発行のフルトップ通信にご協力いただいた方々のお名前を記載しておりますが、お名前がない場合は「匿名」とさせていただきますのでご了承ください。
- ・フルトップ通信は市内の公共施設（社会福祉協議会、福祉センター、市役所、コミュニティセンター、社会教育センター、公民館、図書館）に設置しています。

朗読ボランティア養成講座受講生募集！ 「すぐれた文章を声に出して読もう！」

正しい読み方を学び、素晴らしい童話や文芸作品に触れ、声を出して読むことの楽しさを体感しましょう。呼吸や発声の基礎を学びます。初心者大歓迎です♪

【日 時】 令和元年6月12日～7月17日
毎週水曜日の午後1時30分
～3時30分(全6回)

【場 所】 市立公民館 講習室

【講 師】 朗読家 端田 宏三氏
(大阪放送劇団元代表、関西朗読家クラブ代表)

【対 象】 市内在住・在勤・在学(中学生以上)の方

【受講料】 540円(別途テキスト代1,500円)

【定 員】 20人(先着順)

【申 込】 はがきに「朗読ボランティア養成講座受講希望」と郵便番号・住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号・職業を書いてボランティアセンターまで。ファクシミリも可能。
6月5日(水)必着。



ふれあい・交流サロンへ行こう！

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。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「ふれあい・交流サロン」にぜひお越し下さい♪



《メニュー》

コーヒー・紅茶…各100円
クラフト…100円～500円程度

《2019年度の開催予定》

毎月第3金曜日
11時～15時30分頃まで
6月21日、7月19日、
9月20日、10月18日、
12月20日、1月17日、2月21日
※11月は「はばたきフェスタ」へ出展します



春のボランティア ジュニアスクール

3月3日(日)、福祉センターさやま荘・さつき荘で春のボランティアジュニアスクール「ニュースの時間 ボランティアを取材せよ！」を開催しました。

今回のテーマはニュースキャスター。参加した小学生が、様々なボランティアグループの取材と活動体験を行い、自分たちで写真を撮ったり、取材で聞いたことや感じたことを原稿にして、ボランティアについて楽しく学びました。

後半には作った原稿をみんなの前で、ニュース番組のように読み上げて、ボランティア活動の様子や活動者の想いをしっかりと伝えてくれました。聞き取りやすいように丁寧に読み上げる人もいれば、笑顔でハキハキと話す人、自分の感じたことをコメントとして添える人など、それぞれが工夫をしており本物のニュースキャスターのような活躍でした。

取材を通して楽しい活動やボランティアさんの想いに触れ、原稿を自分で書くことで何を伝えることが大切なのかをしっかりと考えてくれたようでした。これからも子ども達の優しい気持ちと、いろいろなことにチャレンジする気持ちが、ますます育まれていくことを期待します。

ズーン



ニュースキャスターも
顔負け？！



次のボランティアジュニアスクールは夏開催！

【日 時】 令和元年8月31日(土) 10時～15時30分

【場 所】 福祉センター さやま荘

【対 象】 市内の小学3～6年生

(定員30人、申込多数の場合抽選)

【参加費】 500円(昼食・おやつ代)

【問い合わせ】 ボランティアセンター

※7月半ばに市内の小中学校(3年生以上)へ本事業のチラシを配布予定ですのでご参照ください。

「好き」こそ活かす男の生き方講座

3月18日(月)、3月25日(月)の2日間、福祉センターさやま荘 多目的室にて「好き」こそ活かす男の生き方講座(男性対象のボランティア講座)が開催され延べ22人の参加がありました。

1回目は、普段から子ども達にクラフトの指導をボランティアで行っている「メンズボランティア狭山」の皆さんの協力で、クラフト体験として牛乳パックを使ったストロートンボを一から作成しました。手先を動かしてトンボの羽根を作り、見事に完成させたものを飛ばしていると、参加者の皆さんは少年時代の竹とんぼを思い出し懐かしんでいました。

2回目には「退職後の男の生き方の話を聞いてみよう」というテーマで、ボランティアグループの「傾聴さやま」の林部さんと、「メンズボランティア狭山」の岡田さんに、それぞれの好きなことや現在のライフスタイルについてお話をいただきました。



また、各日程で参加者同士の交流会を行い、お茶を飲みながら、自己紹介をして自分の話をしたり他の参加者の話を聞いて、楽しく交流していました。互いの関心のあることや、社会に活かすことが出来る特技や知識をそれぞれが再確認いたしました。

《川島》

元気いっぱい！ 「Go!Go!ふれあいの里ワールド」

毎年5月5日の子どもの日に、市民ふれあいの里で無料開放DAYとして開催されている「Go!Go!ふれあいの里ワールド」に大阪狭山市ボランティアグループ連絡会も参加協力をしました。

小さな子どもも気軽に体験することができる遊びとして「ニュースポーツわなげ(クオリティ)」や「囲碁ボール」の体験ブースを出展し、来場された子ども達に楽しんでもらいました。一生懸命になって高得点を狙っていたり、お父さん・お母さんにクラブの握り方を教えてもらっていたりと、のびのびと遊ぶ子ども達の様子を見て、参加したボランティアスタッフも思わず笑顔になっていました。

他にもボランティアセンターに登録している団体として、「ジュニアボランティアツボミ」、「メンズボランティア狭山」、「さやまおはなしの会」、「大阪狭山市レクリエーション協会」、「環境学習支援倶楽部さやま」も同イベントで活躍しており子ども達の健全育成に貢献していました。



平成最後の「ボランティア交流会」

3月29日(金)、市立公民館にて「大阪狭山市ボランティア交流会」を開催しました。この交流会は、日頃より大阪狭山市内を中心に活動するボランティア活動者の情報交換や親睦を深める交流の場として開催し、今回で3回目となりました。

始めに参加者全員で、身体をほぐす健康体操や、頭をほぐすレクリエーション「Yes or No ゲーム」を楽しみ、身も心もリラックスした後に2つのトークテーマでざっくばらんに意見交換を行いました。今回用意した交流のテーマは「私のボランティア元年」、「平成最後の〇〇〇をしたい」の2つ。参加者それぞれのボランティアを始めたきっかけや、活動への想い、これからやってみたいことなどを、時には笑い、時には熱く語り合いました。

5月からは新しい元号「令和」が始まりました。改めてボランティアを始めた原点を振り返ったり、ボランティアの自主性という観点から自分の「やってみたい」を考えてみる良い機会になったようでした。





骨粗しょう症を予防しよう!

ほのほのメモ

骨粗しょう症は圧倒的に女性に多く、一般的には加齢と共に骨の中身がスカスカになり、ちょっとした衝撃で骨折しやすい状況をいいます。骨折から寝たきりになるリスクも高く、その予防には、若いうちからカルシウムを意識したバランスのよい食習慣が大切です。今回は手軽で美味しい骨力アップレシピを紹介します。



◆干しエビ入り白いマーボー豆腐

(熱量 396kcal, カルシウム 619mg)

材料 (2人分)

- 木綿豆腐 1丁 (1.5cmに角切りし下ゆでて水切り)
- 豚挽き肉 100g
- ニンニク 1片(みじん切り)
- ショウガ 15g
- 干しエビ 10g (細かくきざむ)
- 豆板醤 小さじ1/2
- ごま油 小さじ2
- 長ネギ 1/3本(みじん切り)
- ブロッコリー 100g(小さめ小房に分けてゆでる)



- A**
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 醤油 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 水 80cc

- 牛乳 180cc
- 水とき片栗粉 大さじ2
- 塩、コショウ、ラー油 各少々

作り方

- ①フライパンにごま油とニンニク、ショウガ、干しエビ、豆板醤を入れて弱火にかける。
- ②香りがしてきたら豚挽き肉を加えボロボロになってきたら **A** を加える
- ③沸騰したら豆腐と長ネギを加える
- ④牛乳を加えて塩コショウで味をととのえ、ブロッコリーを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、ラー油をかける

※カルシウムとそれを補助する栄養も一度にたくさんとろうとせず味のバランスを考え、美味しく楽しくとりましょう。毎日効率良く食べることが大切です。

健康アドバイス

骨は日々生まれ変わります。その為、体内には常にカルシウムが必要不可欠。カルシウムが不足すると骨自体がもろくなって骨折しやすくなります。ことに女性は更年期を過ぎると女性ホルモンが減少し、骨粗しょう症になりやすいといわれます。吸収を助ける栄養素をいっしょに毎日の食事に積極的に取り入れましょう。



- カルシウムを多く含む食品
乳製品、小魚、青菜、豆類
- カルシウムの働きをサポートする
マグネシウムの多い食品
海藻、乾物、豆類、ナッツ
- カルシウムの吸収を補助するタンパク質、
ビタミンD・Kを含む食品
タンパク質 — 肉、魚、卵、豆類、乳製品
ビタミンD — 魚、しいたけ
ビタミンK — 緑黄色野菜、抹茶
- 骨の強化には運動を心がけましょう
- アルコールやタバコは控えめに
- 日に一度は太陽光を浴びましょう



編集後記

空に鯉のぼりが風に舞い、さわやかな五月になり「令和」という新しい時代を迎えました。これからの未来は平和で災害のない誰かが生き生きと暮らすことのできる明るい時代になってほしいと思います。

もつづく紫陽花が美しく咲きます。震災で悲惨な思いをされた方々も、花に少しでも癒やされ、いつか穏やかな日々が来ると信じ、少しずつ前に進んでほしいと心より願います。

＜鳥山＞