

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

ボランティアだより 第100号発行記念 ハートフルフォトコンテスト 結果発表!!



「笑顔をとどける腹話術」

コメント：相棒と一緒に腹話術で、笑顔を届けることができるよう頑張っています。皆さんのハートが温かくなってくれるといいな。

《レッツパペット》



「心（ハート）を込めて制作・研究中！」

コメント：高齢者、障がい者を対象にひとりひとりに合った使いやすい自助具を日々研究しています。

《自助具の工房さやま》



「ボランティアみんなで元気ポーズ！」

コメント：こんな時こそ「元気」なボランティアパワー！ハートから元気に！

《大阪狭山市ボランティアグループ連絡会》



「みんなのハートが集まるボランティア」

コメント：市内外のみなさんから毎回ハートのこもったプルトップが届きます。作業台の上に、プルトップでハートを描いてみました。

《プルトップ部会》

【ボランティアだより編集委員より】

ボランティアだより100号発行にあたりフォトコンテストを開催し、みなさまから写真を募集しました。ボランティアだより編集委員で審査を行い、上記の各賞を選出させていただきました。受賞された方へは後日賞品をお渡します。

コロナ禍で先行きの見えない不安な時代ですが、写真を通じて少しでも元気を届けられたらと思ひ企画しました。「ボランティアだより」では今後も大阪狭山市でボランティア活動するみなさんが活動する様子や情報を発信していきます。

ご応募いただいたみなさま、ありがとうございました！

ウィズ・コロナ時代のボランティア活動

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス感染症の収束時期が、まだまだ見えない中で、私たちは「新しい生活様式」を基本に、感染症を拡大させないように十分に気を付けて生活していく必要があります。ボランティア活動についても、今は「出来ること」と「出来ないこと」がありますが、活動を再開する上で様々なことに気を付けて取り組みましょう。

今回は基本的なチェックポイントや、活動を少しずつ再開している団体の工夫等を紹介します。

基本チェックポイント

体調管理

体調不良や発熱症状が直近である場合は活動を見合わせて、高齢者や持病のあるような重症化のリスクの高い人と会う活動の際は、より注意しましょう。

マスクの着用、手洗い、手指消毒の習慣化

日常生活の予防対策が基本です。

スマホを使って対策

大阪コロナ追跡システムや、新型コロナウイルス接触確認アプリを活用しましょう。

活動内容の確認

自分たちのやっている活動にリスクが高い場面はないかをチェックし、その対策として出来ることがあれば工夫しましょう。

3密（密集、密閉、密着）を防ぐ

活動場所のこまめな換気やレイアウトの工夫、集まる人数の調整などを心掛けましょう。

いつ、誰と会ったかを記録する

感染を拡げてしまわないよう、万が一に備えていつ誰と会ったかを記録する癖をつけましょう。



池尻いきいきクラブ



緊急事態宣言期間中はお休みをしていた活動ですが、消毒、マスク着用、窓を常に開放しての換気、ソーシャルディスタンスの確保などの対策をしっかりと行い、6月から再開しています。いきいき百歳体操やラジオ体操をみんなで実施して、コロナに負けない身体づくりを頑張っています！

手話サークルさやま



「手話」は手元の動きだけでなく、顔の表情や口元の動きを見ることが大切です。マスクを着用しているとそれらを読み取ることが難しくなってしまうため、サークルで「フェイスシールド」を取り入れて、6月より徐々に定例会や活動を再開しています。

ムジカ



普段、福祉施設や地域のサロン等で、ハーモニカを演奏し参加者に歌って楽しんでいただく活動をしています。現在は、演者も参加者もソーシャルディスタンスを保ち、参加者にはマスク着用で歌っていただいています。また、最近ではアクリルパーテーションで仕切りをし、飛沫が飛ばないように細心の注意を払っています。みなさんの楽しみの時間を徐々に再開できるように頑張っています。

安心して活動に取り組むために…「ボランティア保険」

《ボランティア活動保険》

ボランティア活動中の方が一事故に備えていただく保険です。活動中の事故による傷害補償や、賠償責任補償があり、加入していると安心してボランティア活動に取り組むことができます。

年間保険料

Aプラン 300円 Bプラン 500円 Cプラン 600円（天災補償あり）

《例えばこのような事故に備えて…》

- 介護ボランティア中に障がい者の車椅子の操作を誤り、転倒させて怪我を負わせてしまった…
- 清掃ボランティア中、落ちていた空き缶で手を切り、怪我をした 等



《ボランティア活動保険の補償が拡大されました》

以下特約について、特定感染症に指定感染症（新型コロナウイルス感染症）を追加し、補償の対象になります。

- 特定感染症危険「後遺障害保険金、入院保険金および通院保険金」補償特約
- 特定感染症危険「葬祭費用」補償特約

※ボランティア活動中にボランティア自身が特定感染症に罹患した場合に補償されます。

ボランティア活動中の感染か否かは、感染症前後の状況等を確認し保険会社にて判断します。

参加者募集

ボランティア体験講座

「怪盗Xからの挑戦状！名探偵のなぞときチャレンジ！」

体験や発見を通じて「なぞとき」ゲームをしながら、バリアフリーやボランティアについて学びます。楽しみながら自分のまちの優しさにふれてみましょう。



【日 時】令和2年10月11日（日）

① 9：30～12：00

② 13：30～16：00

※①・②から第1希望の時間帯を選択してお申し込みください。

※感染症の拡大状況等で直前でも順延又は中止とする可能性があります。（順延予定日：11月8日（日））

【場 所】福祉センター さやま荘

【参加費】100円（資料・おやつ代）

【対 象】市内在住の小学3～6年生（定員各回15人、先着順）

【締 切】10月5日（月）※定員に達し次第締め切ります



活動リポート

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会

子育て講座「親子で楽しく体験しよう！！」

9月12日（土）、9月26日（土）に子育て支援センターぽっぽえんにて、「子育て講座」を開催し、3組の親子が参加しました。

今回は9月12日実施分の、ボランティアグループ「メンズボランティア狭山」のみなさんの活動の様子を紹介します。

親子で気軽に作ることができる「風車」や「跳ねカエル」のクラフト作成を指導してくれました。

くるくる回る風車や、ゴムの力で大きく飛び跳ねるカエルのおもちゃを自分たちで手作りし、完成したおもちゃで声を上げて楽しそうに遊ぶ子どもたちの様子が印象的でした。

新型コロナウイルス感染症の関係で、今年度は定員数を減らして、検温や消毒等の対策を行った上で開催しました。子ども達がめいいっぱい自由に遊びまわることが難しい状況になっていますが、こんな時期だからこそ、自分でおもちゃを作って楽しんでもらったり、リフレッシュしたりすることができる機会を提供することが出来たのではないのでしょうか。



豆知識

「要約筆記」

って何？



OHCと呼ばれる専用の映写機で、要約筆記した文章をスクリーンに映している様子。

聞きなれない言葉ですが、「要約筆記」とは音声など聞こえてきたことをその場で文字にして書き伝える筆記通訳のことをいいます。必要とされているのは、病気や事故、加齢などで聴力が落ちた、難聴や中途失聴の人達です。聞こえなくなると周囲とのコミュニケーションが取りにくくなり、社会参加を敬遠しがちになります。そんな人達に情報を保障するのが「要約筆記」の役割です。話すスピードは、書くスピードの5～6倍の速さです。話を全て文字にして書くことはできません。内容をつかみ、主旨を短く要約して書き伝えます。

要約筆記の方法には、多くの人が集まる講演会や会合などでは、スクリーンに文字を映し出すもの、少人数や個人の時にはノートテイクでの対応があります。

要約筆記者は、「速く・正しく・読みやすく」をモットーに、その場限りで、他言はしない守秘義務を大切に、障がいのある人も、ない人も地域社会で同じように暮らせることを願い活動しています。

（文章協力：要約筆記通訳グループどんぐり）

ほのぼのメモ

「フルーツ × お酢」で元気!

秋になり涼しくなってきましたが、今年の夏の厳しい暑さで夏バテし「食欲が出ない」、「疲れが取れない」と感じている人はいませんか。そんな時は、フルーツを酢に漬けるだけで、簡単に作るこ

◆たくさんのお酢を果たす万能選手

酢は日本人にとって昔からなじみの深い調味料です。近年の研究で酢には食欲増進など即効性のある効果の他に長期間にわたって採り続けることで得られる様々な効果が分かっています。

これらの素晴らしい健康効果を得るためには一日大さじ1〜2杯(15〜30ml)の酢を毎日とり続けることが大切です。摂取を止めてしまえば効果はなくなりません。

酢の種類は穀物酢、米酢、黒酢、バルサミコ酢、リンゴ酢など、どの種類でも健康効果は期待できます。摂取方法は料理やドリンクなどなんでもOK!ただし、飲む場合は5〜8倍に薄め、空腹時は避けてください。

◆酢の健康効果

- 疲 労 回 復…酢がクエン酸回路(体内でエネルギーを生み出す仕組み)を活性化にする。
- 糖尿病の予防・改善…糖の分解スピードを抑制する。
- 高 血 圧 改 善…血圧上昇に関わるホルモンの働きを抑える。
- 内臓脂肪の減少…脂肪の合成を抑え、分解を促す。
- 便 秘 解 消…腸のぜん動運動を活性化にする。

◆作ってみよう

使用する酢はリンゴ酢がおおすすめです。手ごろな値段で手に入りやすく、香りや味がどんな果物にも合うからです。

レシビ通りに作ってもまだ酸っぱく感じる時は、ハチミツや砂糖を加えて好みの味に調整してください。

○レモン酢…ビタミンCを効率よく摂取でき美肌効果あり。疲労回復、ストレス対策にも効く。

材料 レモン1個、リンゴ酢1カップ(200ml)、ハチミツ大さじ2(30ml)

- ①レモンは皮を水洗いし、熱湯に3分漬けた後、もう一度水洗いする。
- ②レモンをうすい半月切りにし、保存容器に入れる。よく混ぜた酢とハチミツを注ぐ。
- ③冷蔵庫に入れ一晩おいたら出来上がり。冷蔵庫での保存目安は約一ヵ月。

※炭酸水や紅茶で5〜8倍に薄めて飲む。炒め物に混ぜたりドレッシングやタレのアクセントにしてください。

○バナナ酢

材料 バナナ1本、リンゴ酢1カップ(200ml)、ハチミツ大さじ1(15ml)

バナナの皮をむき2cm幅の輪切り。あとはレモン酢と作り方は同じ。

※牛乳で割るのがおすすめ。炭酸水や、お湯で割っても美味しい。ヨーグルトに混ぜたり、スムージーにしてもよい。

その他にも、ブルーベリーやドライフルーツなどを漬けても美味しいので、いろいろとアレンジしてみてください。



〈楠田〉



Halloween

「わくわくハロウィーン野外活動デイ!」

ハロウィーンにちなんだ野外活動体験のジュニアボランティア募集中! 野外炊事(カレーライス)は、火おこしからみんなで力をあわせて作ります。仮装のお面作りをしたり、みんなでレクリエーションをして楽しく遊ぶ、自然体験冒険教育事業で活動するジュニアボランティア(小学5年生以上~大学生)を募集中です。

- 《日 時》令和2年10月31日(土) 7:40~16:50ごろ
- 《場 所》市民ふれあいの里 ※集合解散は金剛駅
- 《対 象》小学5年生以上 ※10/20〆切
- 《参加費》1,000円(食事、工作材料、保険代など)
- 《申し込み》メール osakasayama21@yahoo.co.jp
- 《問い合わせ》橋本 090-3495-4217



編集後記

二〇二〇年、新しい年を迎えたと、誰がこんな年になると思ったことでしょうか。
今年はおリンピックの年だとたくさんの方が楽しんでいただけたのに、早春から新型コロナウイルスが拡がり、未だに続いています。おリンピックは延期。たくさんの方の競技が中止になり、その日のために厳しい訓練を重ねてきた選手達のことを思うと残念でなりません。子どもたちも夏休みが短くなり、楽しい思い出づくりはできなかったのでしょか。
「コロナなんかには負けるな」という強い気持ちと自覚で、この困難を乗り越えなければなりません。みんなと力を合わせて、以前の生活に戻ることができると信じ、前に進みましょう。

〈鳥山〉