



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

春のボランティアジュニアスクール

「記号」に込められた思いを探して

3月14日（日）に、福祉センターにて小学生を対象としたボランティア講座「ボランティアジュニアスクール」を開催しました。

今回は「記号の力～思いやりの形編～」と題して、身の回りにある福祉や人への配慮に関する記号（マーク）を探し歩く福祉教育プログラムを実施しました。

参加した子ども達は「耳マーク」「車いすマーク」「ヘルプマーク」などの様々なマークの意味を学び、自分には何ができるかを考えて一生懸命メモを取っていました。

また、子ども達はプログラムを通じて大人のボランティアや、他校の子どもと関わり、交流を楽しみながら学んでくれた様子でした。

マークの意味を知ることで、大人も子どもも意識や行動が変わり、様々な立場の人々が暮らしやすいまちになることを願っています。

次のボランティアジュニアスクールは夏開催予定！

【日 時】令和3年8月8日（日）

①9：30～12：00

②13：30～16：00 ※どちらかを選択

【場 所】福祉センターさやま荘

【対 象】市内の小学3～6年生

（定員各回15人、申込多数の場合抽選）

【参加費】100円（資料・おやつ代）

【締 切】7月28日（水）必着

【問い合わせ】ボランティアセンター



「ボランティアセンター」の紹介 ~自分とまちを変えるボランティアの力~

【ボランティアセンターってどんなところ？】



ボランティア活動を希望する方とボランティアに来てほしい方をつなげたり、活動の輪が広がるように交流会や講座等を行ったり、情報の提供や相談をお受けしています。

ボランティア活動に関する様々な取り組みを行っているのがボランティアセンターです。

あなたの趣味や特技、想いをボランティアに活かして、ちょっとボランティアをはじめてみませんか？お気軽にご相談ください。

ボランティア交流会を開催しました♪

3月19日（金）、市立公民館にてボランティア交流会を開催し20人の参加がありました。

この交流会は、大阪狭山市でボランティア活動する人やボランティアに感心のある人が集まって気軽に情報交換をし、横のつながりを拡げることを目的に開催しました。

はじめにボランティアセンターに登録している2つのグループ（つくしの会、自助具の工房さやま）の代表者による活動発表を行い、それぞれの具体的な活動を知ってもらいました。その後は班に分かれて、参加者それぞれの活動や想いについて熱く語り合いました。



新型コロナウイルスの影響で、思うようにボランティア活動できなかつた方も多いかったようですが、交流を通じて改めて人ととのつながりの大切さを感じた様子でした。

参加者からは「今まで全く知らなかつた活動を知ることが出来た」「いろいろ関心を持っている方が多くて心強く感じた」「ボランティアへの意欲がふくらむ充実した時間でした」等の感想がありました。

災害ボランティアネット研修会・災害ボランティアセンター設置・運営訓練



3月28日（日）、大阪狭山市災害ボランティアネットの研修会、災害ボランティアセンター設置・運営訓練を実施しました。

午前中は研修会として、吹田市社会福祉協議会の新宅太郎さんに「吹田災害支援ネットワーク」の取り組みや、大阪北部地震での支援活動についてお話をいただきました。また、大阪狭山市災害ボランティアネットにアドバイザーとして関わっていただいている日野ボランティア・ネットワークの山下弘彦さんにコーディネートしていただき、本市の取り組みを改めて共有する機会になりました。

午後からの訓練では、参加者がボランティアセンタースタッフ役や被災者役、ボランティア役を担い、ロールプレイを通じた演習を行いました。センターが円滑に機能するかだけでなく、被災者やボランティアにどのように向き合うか、「何のための、誰のためのセンターなのか」をみなさんと一緒に考えました。

今回の訓練は、感染症にも配慮した運営についての点検も兼ね、参加者のみなさんから様々な意見や改善点を出していただき、ともに学びと経験を積み重ねることが出来ました。

コロナ禍においても、災害はいつ起こるかは分かりません。その上で、支えあうことができるよう今後も様々な団体や関係機関のみなさんと一緒に考え、取り組みを進めていきます。



災害ボランティア登録者募集中

登録いただくと、発災時には災害支援ボランティアのご依頼、平時は災害ボランティアに関する講座や訓練のご案内をさせていただきます。

【登録方法】いずれかの方法で登録をお願いします。

①社会福祉協議会の窓口で登録用紙を記入し提出する

②ホームページの登録フォームから登録事項を入力する

大阪狭山市社会福祉協議会 <http://www.osaka-sayama.or.jp/>



(QRコードを読み取ると入力フォームのページへ移動します)

池尻コスモスの活動紹介

私たちは副池オアシス公園の中の花壇と外の府道の街路樹の下の花壇・フェンスの中のアジサイや歩道の清掃等のボランティアを行っています。

平成14年から開始し、20年近く活動しています。公園の中は大阪狭山市の管轄、府道側やフェンスの中は府・富田林土木の管轄になるので「アダプト・ロード副池」としてサインボードが立っています。

最初の頃は、男性のメンバーも多く20人程いましたが、高齢化等で入れ替わって、今は10人程でやっています。活動日は月2回。第一日曜と第三水曜の午前9時から2時間程度です。8月は当番制で水やりをしますので活動は中止です。



また、春と秋は、東小学校の子ども達と「花いっぱいプロジェクト」に参加し、一緒にポット上げや、苗が大きくなったら学校周辺や市役所、狭山池等に植えています。昨年度はコロナ禍で中止になりましたが、私たちはこのプロジェクトに10年以上参加しています。小学生は3・4年生の時にこの活動に取り組むのですが、花が好きでボランティアをする子ども達に育ってほしいと願っています。

お花の好きな人は、是非私たちの活動にご参加ください。一緒に活動をしてくれる仲間を募集しています。

※お問い合わせはボランティアセンターまで





**「ソーシャル・ディスタンス」から
「フィジカル・ディスタンス」へ**



新型コロナウイルス感染防止対策として、2メートル以上の対人距離を呼びかける「ソーシャル・ディスタンス」という言葉がすっかり定着しつつあります。

しかし、ソーシャルという言葉には「社会・社交」という意味があり、ソーシャル・ディスタンス（社会的距離）は「人と人との社会的なつながりを断たなければならないとの誤解を招きかねず、社会的孤立を生じさせる」おそれがあることから、世界保健機関（WHO）では「身体的、物理的距離の確保」を意味する「フィジカル・ディスタンス（物理的距離）」に言い換えるよう推奨しています。

互いの距離は離れていても「人と人のつながり」は大切に保ってほしいという観点です。感染予防をするとともに、人と交流したり連絡をとったりすることを意識して、みんなでコロナ禍を乗り越えていきたいですね。

「ボランティア活動保険」に加入しましたか？

ボランティア活動中の万が一の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活動に取り組むことができます。

●年間保険料（1名につき1プランの加入のみ）

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

●補償期間：加入日の翌日から加入年度末まで

※他にも、「ボランティア行事保険」「非営利・有償活動団体保険」「移送中事故傷害保険」があります。

※加入申し込みや補償内容の詳細についてのお問い合わせは、ボランティアセンターまでお願いします。

ほのぼのメモ 「空腹時間についてのメリット」

「プチ断食」「〇時間断食」などの言葉をよく耳にしますが、実際にはどのような効果があるのでしょう。空腹時間をつくるメリットや実践方法、注意するポイントについて紹介します。

◎基本ルールは一つだけ

空腹時間をつくる健康法のルールは「一日16時間の空腹時間を作る」だけです。

おなかペコペコ状態ではなく、物を食べていない（エネルギーを摂取していない）時間のこと。水やお茶、コーヒーなど0カロリーの飲み物は飲んでも大丈夫です。

16時間は長く感じるかもしませんが、睡眠時間を挟むことで、意外と無理なく挑戦できます。例えば、睡眠時間が8時間の人は、その前後4時間づつ空腹時間をつくるだけなのです。

「食べる時間を制限すると反動で食べ過ぎてしまうのでは」と思うかもしれません、食事の量が急に増える人はあまりいなく、一日の摂取カロリーは減る人がほとんどです。

◎内臓を休め病気の予防に

空腹時間をつくり、内臓を休めることで血圧や血糖値の改善、糖尿病などの生活习惯病や心筋梗塞、アルツハイマー型認知症、がんなどの予防になることが分かっています。また、内臓を休めると腸内環境が整い、便秘や免疫機能の改善が期待できます。

◎簡単な筋トレは必要

最後に、腹筋、背筋、スクワットなどの簡単な筋トレを無理ない程度で行うことが必要です。空腹時間を持つると脂肪だけでなく筋肉も燃やしてエネルギーに変えてしまいますので、筋肉量を維持する努力が求められます。



◎食事法について注意すべき点

空腹時間が長い分、血糖値が乱高する「グリコーゲンスパイク」が起こりやすくなります。食事の際は野菜や肉、魚を食べるなど、急速な血糖値の上昇を抑える工夫をしたいところです。また、妊婦の方や子ども、未成年も安全性が確認されていませんので、この食事法は控えてください。



ポイント

- ①1日16時間は何も食べない
- ②どうしても食べたい時はナッツを食べる
- ③12時間でも、週1回でもOK

〈楠田〉

編集後記

今年も、ささやかな楽しみの「狭山池まつり」も中止となり、いつしか桜の花も散り、もうすぐ美しい紫陽花の花が咲きます。でも心は晴れません。これは天が与えた試練です。



大事なことは「継続」。出来る範囲でゆるくやっていくことが大切です。最初は12時間から始めてみたり、毎日は無理でも週1回でも十分です。また、続けていくうちに空腹であることが自分の生活に合わせて無理なく続けてみてはいかがですか。

それでも、ようやくワクチンの投与が始まっています。これからは希望の光が射してきました。これからは青い空を仰ぎ、強い気持ちでまっすぐ前を向いて歩いていきましょう。

〈鳥山〉