

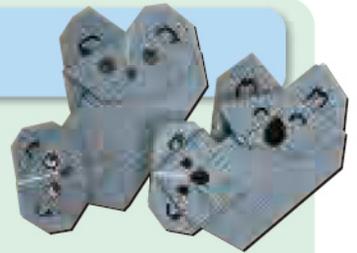


編集・発行

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

## 親子で楽しく体験しよう！

子育て支援センターぽっぽえんと、大阪狭山市ボランティアグループ連絡会の協働講座として「子育て講座」を開催します！クラフトやおりがみ等の創作活動をお子様と一緒に体験しませんか？親子での参加はもちろん、おじいちゃん・おばあちゃんとの参加もOKです。



【日時】①11月20日(土) 10:00~11:00

「おりがみを楽しもう」/さやまおりがみ倶楽部  
コアラのおやこの折り紙や、絵本の読み聞かせ

②11月27日(土) 10:00~11:00

「クラフトを楽しもう」/メンズボランティア狭山  
風車やストロートンボなど楽しい工作にチャレンジします  
※両日程、又はどちらかのみのお申し込みも可能です

【会場】子育て支援センターぽっぽえん

【対象】2歳~就学前の子どもと保護者

【参加費】無料

【定員】6組(申込多数の場合は抽選)

【申込期間】11月1日(月)~14日(日)

【申込】ぽっぽえん 072-360-0022



## 遊びにきてね♪ 里レク2021

市民活動団体による野外活動やレクリエーションが体験できるイベントです！

外で身体を動かし楽しみませんか。

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会もゲームコーナーで出展します。



【日時】10月23日(土) 10:00~15:00

【会場】市民ふれあいの里(東野東1-32-2)

【参加費】入場無料(体験によっては参加料金あり)

## 小学生対象♪ 「ごちゃませ縁日」参加者募集

縁日をイメージしたブースをまわりながら様々なミッションをクリアし、「多様性」についてみんなで楽しく学び、縁を結ぶイベントです！

友だちや、兄弟・姉妹を誘って参加してくださいね♪

【日時】11月7日(日)  
10:00~12:00

【会場】市立公民館 大集会室他

【対象】市内在住の小学生3~6年

【定員】30名(参加費無料)

【申込】ボランティアセンターもしくは市立公民館(366-0070)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

※いずれの講座やイベントも新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、直前であっても中止又は一部変更となる場合があります。

# 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！

いちごいちえ

## 151a (一期一会)



私たち「151a」は、災害ボランティア・有害生物の駆除・デジタル遺品整理等の活動を昨年度より行っております。

具体的には大阪狭山市内外で災害が発生した際、いち早く駆け付け被災者に寄り添った活動を進めると共に、「行きたくても一人では行きにくい」「何を用意すれば良いの」等、活動に不安のある方にはオリエンテーションを実施し、マイクロバスと一緒に被災者支援に向かいます。(現在コロナ禍によりボランティア募集を行っていない災害ボランティアセンターが多くあります)

有害生物の駆除ではスズメバチを中心に身近な所に作られた巣を駆除します。(業務用の薬剤を使用いたしますので3千円だけご負担をお願いしています)

デジタル遺品整理ではパソコンやスマートフォンに残った個人情報や廃棄前に完全消去したり、LINE、FacebookやTwitter等のSNSアカウントを追悼化することも出来ます。

このように私たちはグループ名のとおり、ここ大阪狭山市で「生涯にただ一度会うかどうか分からない皆さまとのご縁・出会いを大切に」身近な活動を進めております。

災害ボランティアをはじめ一緒に活動していただける仲間を募集しています。



## みんなの善意を集めて車いすに換えよう

## プルトップ部会



大阪狭山市ボランティアグループ連絡会 プルトップ部会は、市民のみなさまの協力のもとプルトップを回収しています。集まったプルトップをボランティアメンバーが選別・袋詰めし、最終的には車いすと交換して市内の必要としている施設や団体に寄贈しています。(令和3年10月までで29台)

新型コロナウイルスの影響で、しばらく活動を休止中ですが、それでも多くの方々が各家庭や自治会等でプルトップを集めてくださっています。

コロナ禍でのボランティア活動はなにかと制限されることが多いですが、プルトップを集めて寄付するという活動は感染リスクもほとんどなく、誰でもマイペースに出来るボランティア活動なのだ改めて感じています。

プルトップを集めて寄付してくれる人も、集まったプルトップを選別・袋詰めする作業と一緒にサポートしてくれる人もそれぞれ募集しています。

引き続き、ご協力をお願いいたします。



ありがとう  
ございました



先日、大野台にお住まいの植田美津子さんから、たくさんのプルトップをお譲りいただきました。亡くなられたご主人と数十年かけてコツコツ集めてくださったそうで、粉ミルクの空き缶の中に溜めたプルトップの量は、なんと30缶以上もありました。

「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。

お元気ですか？

## 「ギターアンサンブル 木曜ペアレンツの活動」

私たち「ギターアンサンブル 木曜ペアレンツ」はクラシックギターアンサンブルのグループとして現在 12 名の会員で活動しています。

従来は高齢者福祉施設や病院、地域のいきいきサロン活動からの依頼を受けて、ギターの演奏のボランティアとして様々な場所に伺い、童謡・唱歌・スクリーンミュージック・演歌などの曲を演奏しておりました。

しかし、コロナ禍となってから活動状況は一変。人が集まる催しが大幅に減ってしまったり、福祉施設や病院などは外部の人の出入りを制限するようになり、ボランティア活動の機会はほとんどなくなりました。感染症の拡大を防ぐ為となると、仕方のないことです。

最近ではようやく練習会を再開し、感染症対策を行いながら定期的にメンバーと顔を合わせる事が出来るようになりました。

久しぶりにみんなと一緒にギターを演奏すると、改めて音楽活動や仲間と一緒に活動することの楽しさを感じる事が出来ました。「当たり前」だった日常がとてもありがたいものなのだと感じます。



新型コロナウイルス感染症の完全な終息にはもう少し時間がかかりそうですが、試行錯誤して「今、出来る」活動を進めていきたいと思っています。

みなさんとお会いして一緒に楽しむことが出来るまで練習も頑張っています！

ボランティアのご依頼もお待ちしています。

※ご依頼については、感染症の拡大状況を踏まえてその都度の判断をさせていただきますので予めご了承ください。

豆 ボランティア  
知識

## 11月1日は「点字の日」



みなさんは「点字」をご存じですか？

点字は視覚障がい者が、文字を読んだり、書いたりするために使う文字で、たて3点、よこ2点の六つの点の組み合わせからなる音標文字です。

指で触って読む文字なので、触れるとポツポツと点が浮き出ているのが分かります。

身近なところでは、エレベーターのボタンや公衆電話、家電製品、食料品の容器など様々なところに点字があります。ビールやチューハイなどお酒の缶にも点字があることに気付いていましたか？「おさけ」と表示されています。

現在の基礎となる点字は、フランスのパリ訓盲院の生徒ルイ・ブライユが1825年、16歳の時に6つの点を組み合わせてアルファベットと数字を表記する方法を考案しました。

そして、現在日本で使われている点字は、1890年に東京盲啞学校教員の石川倉次が東京盲啞学校内の点字選定会で採用されたのが始まりです。その日本点字が正式採用された11月1日が「点字の日」とされているのです。

おさけ



ほのぼのメモ

「自分の生活を見直してみましよう」

みなさんは毎年、健康診断を受けていますか。自分では知らないうちに病気はどんどん進んでいきます。「私は大丈夫だ」「忙しいから」「結果を知ることが怖いから」と放っておくと、手遅れになり後悔することになります。特に「ガン」は恐ろしい病気です。ガンにならないために、次のことを心がけましょう。



《ガン予防12ヶ条》

- ① 偏食をせずバランスよく栄養をとること
- ② 同じ食べ物ばかりくりかえし食べないこと
- ③ 食べ過ぎないこと
- ④ 深酒をしないこと
- ⑤ 喫煙は控えること
- ⑥ 適量のビタミンA・C・Eと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものを多量に食べない
- ⑧ あまり熱いものは取らない
- ⑨ 過度に日光に当たらない
- ⑩ 過労を避ける
- ⑪ 常に身体を清潔に保つ
- ⑫ ストレスを溜めないこと



爽やかな秋の風が頬を通り過ぎ、コーヒーを飲みながら本を読んだり、スポーツで汗を流したり美味しい食事を楽しむ事が出来るのも健康だからです。ふりかえり、自分の身体のことを考えてみましょう。自分の身体は自分しか守ることが出来ないのです。

〈鳥山〉

ボランティアだより編集委員 募集

ボランティアだよりは2月・6月・10月の年3回発行しています。私たちは、発行日に合わせて、記事の企画や紙面の確認などを通して、広報紙を作り上げています。



現在、新しい仲間を募集しています。編集委員は特に資格などは必要ありません。何か新しいことを始めようと考えているあなた、少しでも興味を持たれたら、ボランティアセンターまでお問い合わせください。

編集後記

昨年からコロナ禍の自粛生活が続き、今年も集中豪雨での災害があり、オリンピック・パラリンピックも終わりました。五輪の開催には賛否両論がありましたが、テレビで観戦していると沢山の感動をいただきました。特にパラリンピックでは、各競技者が努力して沢山のメダルを獲得し、とても素晴らしいと思えました。ハンディキャップがあっても本人の努力や周りの支えで、さまざまな試練を乗り越えてきたであろうことを想像すると、私もいろんな事にもっと努力せねばと感じます。秋になり涼しくなってきました。それぞれ目の前の目標に向かって頑張っていましょ

〈楠田〉