



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「ボラリンピック」

今年も「春のボランティアジュニアスクール」を開催します。

今回はパラスポーツ「ボッチャ」で競ったり、他にも様々な楽しい体験をしながらボランティアや福祉について学びます。

【日 時】令和4年2月23日（祝）

①9時30分～12時

②13時30分～16時

※どちらかの時間帯を選択してください

【場 所】福祉センターさやま荘・さつき荘

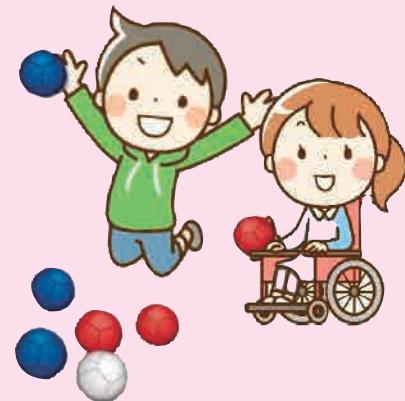
【対 象】市内の小学3～6年生

【定 員】各回20人（申込多数の場合抽選）

【参加費】100円（資料・おやつ代）

【持ち物】筆記用具、飲み物

【締 切】2月10日（木）必着



ボランティア交流会

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関心のある人が気軽におしゃべりすることのできる交流会を開催いたします。どなたでも参加できます。ざくばらんに交流しましょう♪



【日 時】令和4年3月25日（金）

午前10時～11時45分

【場 所】福祉センターさやま荘 多目的室

【対 象】市内在住又は、在勤・在学でボランティアに関心のある人

【参加費】無料

【定 員】20人（先着順）

【締 切】3月14日（月）必着



手話ボランティア養成講座

聴覚障がい者の母語である「手話」について楽しく学びます。入門・基礎の講座なので初心者の方も大歓迎です。手話を始めるきっかけとして一步踏み出してみませんか。

【日 時】令和4年4月12日

～令和5年2月14日

毎週火曜日の午後1時30分

～午後3時30分（全42回）

※5/3、8/16、1/3の火曜日は休講

【会 場】市立公民館 講習室

【対 象】市内在住又は、在勤・在学の人

【受講料】1,100円

（別途テキスト代3,300円）

【定 員】10人（申込多数の場合、抽選）

本講座受講が初めての方を優先）

【締 切】3月10日（木）必着

※申込についてはボランティアセンターまで問合せください。QRコードからも申込出来ます。

※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！

こうがい 大阪狭山香害を知る会

初めまして！私たち「大阪狭山香害を知る会」は、まだ発足して間もないグループで、活動もこれからというところです。

皆さんは「香害」をご存知ですか？今、あらゆる香り付き製品に含まれる化学物質での健康被害が増えています。

その病名は「化学物質過敏症」といい、日用品やお化粧品など、とても身近なものから発症するリスクがあります。

化学物質の恐ろしさ、気を付けたい成分、そして、お買い物をする時に自分で良い選択ができるように知識を持って欲しい。



勉強会の様子

何よりも自分自身や家族が発症しないようにしたいと
いう想いから、お話しや勉強会を企画しています。

妊娠中や子育て中の方、「ひょっとしてその病気かも？」と思う方やペットと暮らしている方など、どなたでも、まずは知ることから始めませんか？

話を聞いてみたい方や、知識を持ちたい方は一緒に学びましょう。

お問い合わせ…ボランティアセンター、又は Instagram 「大阪狭山香害を知る会」で検索。



大阪府市町村ボランティア連絡会

25周年記念事業「25周年のつどいin Zoom」に参加しました！



表彰受賞 おめでとうございます！

これまでのご功績に敬意を表するとともに、今後益々のご活躍をお祈り申し上げます。（順不同・敬称略）

令和3年度
大阪府社会福祉ボランティア表彰
(令和3年11月25日)

NPO 団体 グローバル・スクール
(高齢者を対象にしたスクリーンコンサートや健康麻雀の開催)

レツツバペット
(福祉施設、イベント、地域のサロン等で腹話術の披露)

要約筆記通訳グループどんぐり
(要約筆記活動・聴覚障がい者の社会参加支援)

大阪府内の各市町村ボランティアで形成される連絡会が発足して25年ということで、「25周年のつどい」が令和3年12月2日（木）にオンラインで開催されました。

記念講演として、元 NHK 福祉ネットワークキャスターの町永俊雄氏のお話を聞いて学びを深めたあとは、各ブロックの活動発表や特別企画などを通じて交流をしました。

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会は河南ブロックを代表して「コロナ禍での取り組み」を発表しました。オンラインならではの通信トラブルもありましたが、楽しく発表することができました。

未だに続くコロナ禍。それでもこのような形で府内のボランティア仲間達と想いを共有して、前を向いて歩いていけることは大切だと感じたつどいでした。



活動リポート 里レク2021に参加してきました

令和3年10月23日（土）、市民ふれあいの里でのイベント「里レク2021」に大阪狭山市ボランティアグループ連絡会も参加してきました。

ボランティアグループ連絡会からは10名のボランティアが活動に参加し、「ストラックアウト」と「わなげ」のゲームコーナーを運営して、子どもたちにおもいっきり身体を動かして楽しんでもらいました。

今回、久しぶりのイベントを通じて様々な人と人との何気ないやり取りが、ふれあいに繋がっていたのだと改めて感じました。感染症対策はしっかりと取りながらも、人のふれあいを大切にしていきましょう！



『さやまでわくわく／ わくわく市民活動・ボランティア フェスティバル 2022年3月6日(日)10～16時 会場：大阪狭山市立公民館

わくフェス
遊びに来てね！

「わくフェス」は、わくわく市民活動・ボランティアフェスティバルの愛称です。

主に大阪狭山市で活動している団体と関係機関が一緒になって企画や運営を行い、3月6日に楽しいイベントを作り上げます。

各団体の持ち味を活かした様々な体験やパフォーマンスの他、模擬店や展示、ワークショップ等も予定しています。どなたでも参加することができる楽しいボランティアの祭典です。みなさんと一緒に「わくわく」しに来てください！

Facebook「わくフェス」 Instagram「@wakufes_osakasayama」で検索。

主 催：大阪狭山市市民活動支援センター、大阪狭山市社会福祉協議会、大阪狭山市、大阪狭山市立公民館
※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。



デフリンピックって何？



昨年の東京オリンピック・パラリンピックの開催は、世界中にたくさんの勇気と感動を与えてくれました。そして今年の2・3月には冬季オリンピック・パラリンピックが中国・北京で開催されます。

パラリンピックは国際的な障がい者スポーツの祭典だと認知されていますが、実はパラリンピックに「聴覚障がい者」向けの競技が含まれていないことをご存じでしたか？

デフリンピック（Deaflympics）という、4年に1度、世界規模で行われる聴覚障がい者のための総合スポーツ競技大会が別で開催されているのです。

「Deaf」は英語で耳が聞こえない人という意味で、Deaf（聴覚障がい）と Olympics（オリンピック）とを合わせた造語。

競技ルールはオリンピックと同じですが、耳が聞こえないアスリートのために視覚的保障が整備された競技環境で行われます。

ちなみに、第24回夏季デフリンピックは2021年12月にブラジルで開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響で2022年5月に延期開催予定です。

ほのぼのメモ

「冷えを防いで免疫力を高める」

冬になると多くの女性を悩ませる「冷え」。指やつま先がかじかむ、肩こりや肌荒れ、むくみなどの症状は人それぞれですが、冷えは免疫力を低下させ、将来大きな病氣にもつながりかねません。



冷えとり・免疫力アップのヒント

生命活動で必要な酸素や栄養素・熱などを全身に運びつつ、老廃物を回収して蓄積を防ぐのが血液の役目。冷えとりの要は「血液の巡り」であり、抵抗力を高めるのに欠かせない免疫細胞も血液によって運ばれます。

温かさをキープする 温活エクササイズ

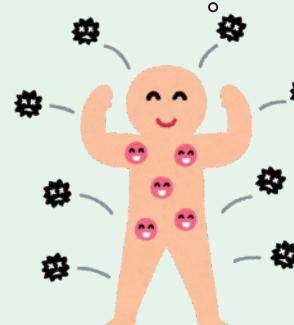


体全体の熱の3割は、筋肉が主役の「基礎代謝」。

基礎代謝を上げるには筋肉をつけるのが一番ですが、負荷の強い筋トレをしながら、今ある筋肉をきちんと使うだけで血流がよくなり、体を温めることができます。

冷えを改善する力ギは自律神経のバランス

呼吸や消化器官などの生命活動をコントロールしているのが自律神経。昼は交感神経が優位になって身体活動が活発になり、夜は副交感神経が働いて心身がリラックスします。



ところがストレスにさらされて交感神経優位の状態が続くと、寒い時と同じようく血管が収縮して血流が悪くなり、体温が低下します。免疫細胞も、リラックス状態の時に増殖し、血液に乗って全身に運ばれます。つまり自律神経の乱れは体を冷やすだけでなく、病気への抵抗力も弱めてしまうのです。

おなかを温めるだけでも不調解消のきっかけに

ウイルスや病原菌など外部から侵入する外敵と戦う免疫細胞。その7割が腸内にいて38～40度の環境下のとき、最も活動が活発になります。実際、体温が1度下がると免疫力も大きく低下するといわれており、昔から

「おなかを冷やしてはいけない」といわれるることは理にかなっています。寒い冬は特に湯たんぽやカイロ・腹巻などでしっかりとおなかを温めましょう。

冷やしてはいけないポイント

- ①おなかと腰まわり
- ②首、手首、足首
- ③大きな筋肉のあるところ

食事や運動、お風呂など普段の生活習慣を見返すだけでも冷え対策になります。
寒い冬を元気に乗り切りましょう。

（楠田）

編集後記

令和4年も早々2月となりました。2年も続いたコロナによる自粛生活もワクチン接種によつて少しずつですが、経済や生活も普通に戻りつつあると思つていたところ、オミクロンという変異種によつて世界が震撼しています。皆さまはどの様な新しい年を迎えるでしょうか？

私は編集のボランティアを始めて約1年です。知人が増え、知識が豊かになる、お喋りをすることで健康になる等、人の為でなく自分の為だった事に気付く今日この頃です。一人でも多くの人にボランティアに参加して頂き、大きな人の輪ができたら良いなあと思っています。

（堀本）