



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

ボランティア養成講座「男の台所」受講者募集中!

料理をやってみたい!新しいことを始めてみたい!と思っている男性の参加を是非お待ちしております!

日 時: 令和7年3月 4日(火) 12:00~15:00
 3月11日(火) 13:00~16:00

※2回連続の講座となりますので、両日受講可能な方を募集しています。

場 所: 大阪狭山市立公民館 調理実習室

対 象: 大阪狭山市で活動できる男性

内 容: 簡単な一品料理の作り方、おいしいコーヒーの入れ方講座

定 員: 20名(先着順)

参加費: 300円

申 込: 右記QRコードを読み込むか、大阪狭山市ボランティアセンターにて申込

お気軽にお問い合わせください♪



『第3回わくフェス』開催!

【日時】 令和7年2月2日(日)
 10:00~15:00

【会場】 大阪狭山市立公民館

各団体によるステージ発表や楽しい体験ができるワークショップブース、様々な情報を発信している展示ブースや美味しい食べ物を販売している物販コーナーなど盛りだくさん!ご来場をお待ちしています!

ボランティアや
 市民活動の
 楽しい
 お祭りです♪



ボランティアグループ紹介 つくしの会



「つくしの会」は、ひとり暮らし老人会食会の調理や老人ホームへのおやつクッキング、各種イベントへの参加など活発に活動しているボランティアグループです。通常の調理だけでなく、環境に配慮したエコクッキングや災害時でも調理出来る料理を考え、様々な創意工夫をしています。

＊大切にしている事

食事をコミュニケーションツールとして、参加した人が食を通じて楽しむことを目的に、皆で食べる楽しみ、手作りの温かさを広めています。

＊やりがい

食事をした人の喜んだ顔や「おいしかった」「楽しかった」の一言が活動する原動力になっています。

おおさかさやまし 思いやりの祭典 ボラリンピック ～目指せ！ボラリンピックメダリスト～を開催しました！

9月23日（祝）、福祉センターさつき荘・さやま荘で小学生を対象にボランティアジュニアスクール「ボラリンピック」を開催しました。

午前中は障がいについての理解を深めるため、脳卒中の後遺症の当事者・家族の会「ほっこり仲間の会」から病気のことや日々の生活での困りごとについて話を聞きました。その後、パラリンピック競技のボッチャを体験しました。

午後は聴覚障がいの方とのコミュニケーションに役立つ携帯用ホワイトボード作り、点字の作成や自助具（身体が不自由な人の自立を助ける道具）、車いす・電動車いすの体験、クラフトやお菓子作り、ポストカード作りなどを通じて、ボランティア活動や障がいについて学びました。様々な世代間の交流を楽しみながら思いやりの心を育む機会となりました。

※この講座は大阪狭山市ボランティアグループ連絡会との共催で実施いたしました。



第7回 傾聴ボランティア養成講座を開催しました

10月17日（木）・24日（木）にボランティアグループ「傾聴さやま」と「ボランティアグループ連絡会」の共催で、養成講座を開催しました。傾聴さやまでは、施設や個人宅を訪問して、対象の方のお話を傾聴し、寂しさや心の不安を少しでも和らげる活動を行っています。

1日目は基礎を、日常生活に結びつけて学びました。2日目はロールプレイ（実践形式での演習）を行い、話を聞く事の難しさ、大切さについて、体感してもらいました。また、実際に傾聴活動をしているボランティアの体験談を聞き、ボランティア活動の楽しさを共有することができました。

2日間を通して学習したことで傾聴についての学びを深めることが出来ました。



11月9日(土)・10日(日)に **はばたきフェスタ** に参加しました。

ボランティアセンターに所属している5団体（つくしの会、みんなのボランティア狭山、自助具の工房さやま、手話サークルさやま、要約筆記通訳グループどんぐり）とボランティアグループ連絡会が発表・出店をしました。

ボランティアグループ連絡会では、昨年に引き続きスーパーボールすくいを出店し、子どもから大人まで316名の方にお越しいただきました。

子どもたちが懸命にスーパーボールをすくう姿が印象的で、出店に協力してくれたボランティアも子どもとのふれあいを楽しむことができました。



みんなのボランティア狭山「クラフト体験」



自助具の工房さやま「作品展示・販売」



手話サークルさやま「手話劇」



ボランティアグループ連絡会「スーパーボールすくい」

大阪狭山市ボランティアセンター交流会を開催しました！

12月11日(水)にボランティアセンター所属団体を対象に、研修・交流会を開催し、12団体から29名が参加されました。センターの所属グループ同士の顔の見える関係づくりと、担い手不足などの課題解決のヒントを得るために、今回は池田市ボランティア連絡会との交流会を行いました。グループでの意見交換においては、互いの良いところを知ったり、新たな視点を学ぶことができました。参加した人からは「意見交換で充実した時間を過ごせた」「今後の活動のヒントを得られた」などの感想があり、有意義な交流会になりました。



ほのぼのメモ

ノルディックウォーキングの勧め

私は十年ほど前から、ノルディックウォーキングを楽しんでいます。

ノルディックウォーキングは、クロスカントリースキーのように、両手にポールを持って歩きます。両腕を使うので、全身運動になります。ただ歩くより、二十パーセント多くエネルギーを消費すると言われています。

月に二〜三度、仲間数人で天野街道を歩きます。集合時間は、夏冬共、午前七時です。冬はようやく明るくなった頃ですね。

天野街道コースの北は岩室観音です。南で一番遠いところは、天野山金剛寺です。

天野街道は、春夏秋冬色々な表情を見せてくれます。春は新緑の緑、夏はササユリの花、紫色のコメツツジを見ることが出来ます。秋は木々から垂れ下がっているアケビの実も見ることが出来ます。途中の棚田の畦道に咲いている赤いヒガンバナも印象的です。

天野街道の途中、陶器山トンネルの側を西に向かうと、泉北緑道に出ます。夏の暑いときのノルディックウォーキングには、この泉北緑道の木陰が涼しくて、気持ちの良いものです。

二本のポールを操り、前をむいて歩く、そして、仲間としゃべりながら周りの景色を楽しむ、言うことなしのノルディックウォーキングです。

ぜひみなさまもはじめてみませんか。



〈中山〉

シンボルマークを知っていますか??



シンボルマークとは、建物や福祉用具、団体や個人などを象徴するマークです。誰もが目で見て理解できるように作られており、公共施設や商業施設などに多く使用されています。その中でも今回は障がいに関するマークを紹介します。

〈障がい者のための国際シンボルマーク〉



障がい者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。

〈ヘルプマーク〉



見た目ではわかりにくい内部障がいや難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

この他にも多種多様なマークがあり、啓発をしている趣旨やそのマークに込められた思いなどはそれぞれ違いますが、誰もが自分らしく生活出来るよう工夫されています。大阪狭山市にもシンボルマークがある施設があるので、どんな人に配慮されているのか、どこにあるのかなど考察しながら探してみてくださいね!

除夜の鐘の音を聞きながら、どうか来年は良い年になりますようにと…。

編集後記

年が明けて今年の正月は何事もなく、穏やかに過ぎた皆さんの人たちがほっとされている事でしょう。でも今尚、能登方面の人たちは苦しい生活をしています。一刻も早く先の生活に戻れますように願っています。陰ながら応援しています。

〈鳥山〉