



ボランティア養成講座「男の台所」を実施しました！

3月4日・11日にボランティア養成講座「男の台所」を実施しました。調理ボランティアに興味がある男性12名の参加がありました。

4日は大阪狭山市立公民館「街のすぐれもの」にも登録されている野口元さんを講師に、野菜の種類や調理方法について教わり、白菜の炒め物とミョウガご飯を作りました。

11日は焙煎香房シマノの代表島野敬介さんから、コーヒーの魅力や知識、淹れ方について学びました。

参加された方からは、「料理をほとんどしてこなかったが、意外と楽しいね！」「次回も企画して欲しい」などの感想をいただきました。

今回の養成講座で学んだことを活かして、周りの人を笑顔にするボランティア活動が拡がっていけば幸いです。

ボランティアにご興味がある方は、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。



第3回「わくわくフェス」 参加しました！



令和7年2月2日、第3回「わくわく市民活動・ボランティアフェスティバル」に参加しました。ボランティア、市民活動団体（25団体）が参加して、活動のPRや日頃の取り組みの成果を発表しました。

ボランティアグループ連絡会は、ステージ部門にて、日頃の活動発表を行いました。子どもたちの福祉教育、ボランティア体験の機会となるボランティアジュニアスクールで使用した、手作りの衣装を披露するファッショショーンショーも併せて実施しました。さらに模擬店ではたこ焼き串を販売し、来場者に喜んでいただくことができました。

たくさんの市民の方に、ボランティアに触れていたただく良い機会となりました。

**ボランティア
グループ紹介**

みんなのボランティア狭山（MVS）にインタビュー

私たちみんなのボランティア狭山は13名で活動しており、色々なイベントに出かけて、一緒にクラフト作りを教えるボランティア活動をしています。

毎月ふれあいの里でクラフト作りを行ったり、さやま池まつり、地域のふれあい広場などいろいろなイベントに出店しています。クラフトは風車、ストロートンボ、タオルのワンちゃん、ぶんぶんゴマ等が好評で、子ども達と一緒に作って楽しんでいます。

イベントの前には下準備が大変ですが、来た人に楽しんでもらって「ありがとう」といつてもらえるとやりがいを感じます。

クラフトボランティアの他に、一人暮らし老人会食会での送迎ボランティアなども行っています。男女問わず新規会員も募集していますので、ご興味のある方はぜひイベント等で私たちの活動を見に来てください。

インタビュー：ボランティアだより編集委員 楠田



イベント出店の様子



タオルのわんちゃんとうさぎ

ボランティアセンター 新グループ紹介

大阪狭山防災士の会

私たち大阪狭山防災士の会は、防災意識の向上や防災に関する知識を大阪狭山市民に広めるために活動しています。

自治会・自主防災組織の防災訓練や防災フェスタなどに参加し、災害が起こった時の身の守り方や、防災の基本的知識の普及を行っています。もし災害が起こったとき、自分や家族、地域の人を守れるよう、防災意識を一緒に高めていきましょう！

防災に関する講座や小・中学生を対象とした防災教育、啓発も行っております。ご依頼の方は、是非ボランティアセンターまでご連絡下さい！



たくさんの善意をありがとう！「フルトップ部会」

大阪狭山市ボランティアグループ連絡会のフルトップ部会では、市民の皆さんよりお寄せいただいたフルトップを車いすに交換し、寄贈する活動を行っております。今回、35台目の車いすを5月13日に「NPO法人あんずの会」へ寄贈しました。

車いすは利用者の方の外出支援に活用していただく予定です。

フルトップを集めてくださった皆様の善意を、車いすに換えて地域にお返しさせていただきました。ご協力いただきありがとうございました。

車いす1台と交換するのに約750kgのフルトップが必要となるため、随時フルトップを収集しています。引き続き皆さまのご協力をお願いいたします。

※集めたフルトップは市内公共施設にて設置している回収箱に入れていた
だくか、大阪狭山市社会福祉協議会の事務所へお持ち下さい。



フルトップ部会の活動動画を紹介しています



大阪狭山市朗読ボランティアグループ たんぽぽ

耳からの読書を楽しみましょう！読書困難の方は耳からの読書を楽しむことができます。耳からの読書には小説やエッセイ等を音読しCD化した音声図書を用います。希望される方は、まずは大阪狭山市立図書館まで。大阪狭山市朗読グループたんぽぽでは、音声図書の作成も行っています。また紙発行の「広報おおさかさやま」のダイジェスト版として「声の広報」の音声訳もおこなっています。



会員募集 朗読やボランティア活動に興味のある方、一緒に活動しましょう！

活動 毎週木曜日 13:30～ 福祉センターさつき荘で活動しています。

声の広報は
ココから
聴くことが
できます



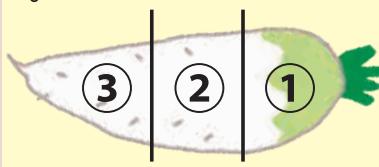
ほのぼのメモ

大根を一本買いしたときの 部位の違いとレシピ

大根、栄養豊富でしかもどんな肉・魚とも相性がよいので、どのような料理にも使えます。是非一本買いして使い切りましょう。

部位の違いとレシピ

- ①は一番甘い部分なので、大根おろしや千切り薄切りにしてサラダ等に使うと良い
- ②は味が染み込みやすいので、色々な料理に使用できます
- ③は一番辛みがある部分なので煮物、おでん、汁物、漬け物などに使えます



【大根の漬け物】

材料
・大根 7~8センチ
・シヨウガ 一片
〔作り方〕
大根は千切りに。大根葉は5ミリの長さに切る。

四、ボウルに切った材料と塩を入れ混ぜる。
30~40分程度で水が出てくるので、水を絞って完成。味変で和風だしを入れても美味しい。昆布を細切りにして入れると色味も美しい。

【大根と豚バラ肉の煮物】

材料
・大根 800グラム・豚バラ(切り落とし) 200グラム

〔調味料★〕
適量 (下味)
◇しょう油 大さじ1杯
〔調味料△〕
砂糖 大さじ2杯
〔作り方〕
大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

六、大根は皮をむき、一口サイズに切る。

七、大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

八、大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

九、大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

十、大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

十一、大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

十二、大根は皮をむき、一口サイズに切る(むいた皮は千切りにしてきんぴら炒め、
大根を熱して、ねぎとしょうがを炒め、豚バラ肉を投入する。

（堀本）

編集後記

新年度に入つてから、早や一ヶ月が経ちました。桜の花も散り、

五月になつてからは、つつじが満開となりました。

季節の移ろいは早いと感じます。最近は春と秋が短く、反面夏と冬が非常に長く、夏の暑さ、冬の寒さが体に堪えます。

もうすぐ梅雨です。それまでの貴重な晴れの日を楽しみましょう。

（中山）

ボランティア活動保険に加入しましたか? ～安心して活動に取り組むために～

●ボランティア活動保険

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》

A プラン	B プラン	C プラン (天災補償あり)
300円	500円	600円

《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

他にも「ボランティア・市民活動行事保険」や「非営利・有償活動団体保険」「移送中事故傷害保険」などがあります。

ボランティア保険の加入の手続きはボランティアセンターまで