



さやま池まつりでPRブースに出展しました！



子どもから大人まで幅広い年代の方に来場いただき、子どもたちが真剣にクラフトに取り組む様子や、親子で輪投げを楽しむ姿が見られました。

また、来場者にはボランティアグループのパンフレット等を配布し、ボランティア活動の魅力発信を行いました。

4月27日(日)に大阪狭山市ボランティアグループ連絡会がさやま池まつりに参加しました。午前中は工作の達人の協力で「こいのぼり」のクラフト、午後からはボランティアグループ連絡会のメンバーで「わなげゲーム」を実施しました。



手話落語会

主催：手話サークルさやま

日時：令和7年10月17日(金) 19:00～20:30

場所：大阪狭山市立公民館 多目的室

参加費：無料

日本で唯一、プロの手話落語家 福団治亭 福壺さんが来てくださいます。
手話通訳がつきますので、手話が分からない方もぜひ、ご参加ください。



ボランティアセンター 新グループ紹介

『工作の達人』



身近な材料を使って費用をかけずに手軽にできて、皆さんにも喜んでいただき、私たちも楽しめる工作づくりを目指して活動しています。

活動は、月 1 回公民館で定例会を開催し、新春子どもまつり、わくわく市民活動・ボランティアフェスティバル、子ども会育成連絡協議会など市内のイベントで工作づくりを楽しんでいます。

先輩からの
アドバイス

教えてもらったら次の人に伝えていき、楽しみの輪を広げていきましょう。

ボランティア
グループ紹介

『手話サークルさやま』にインタビュー

現在 50 名ほどが所属しており、昼と夜の時間帯に分けて活動しています。年間行事として「はばたきフェスタ」「ボランティアジュニアスクール」「わくわくフェスタ」などに参加し、時には手話劇も行っています。また、初めての方に向けては「はじめての手話」や「子どもの手話」といった講座も実施しています。中には手話の資格を持っている方もいます。

活動を始めたきっかけは様々であり、以前の職場での聾（ろう）（耳が聞こえない）の方との出会いから関心を持った方や、要約筆記（聴覚障がい者への情報保障として話されている内容をリアルタイムで要約し文字で伝える技術）などのボランティアをしていて、手話もやりたいと思い始めた方もいます。

また、手話の活動以外にもクリスマス会やバーベキューなどをして、仲間たちとの交流を深めています。



インタビュアー：ボランティアだより編集委員 鳥山より

話を聞いているとやりがいを感じられ、自信を持って活動されているのがよく伝わり、これからも頑張ってもらいたいと思いました。

NPO 団体 グローバル・スクール主催 「高齢者憩いの歌声広場」



ピアノの生伴奏で文化庁選定の「日本の歌百選」と昭和、平成に流行した歌謡曲、抒情歌の名曲を発声練習からスタートし、自分の声帯に合わせて全員で楽しく歌います！

※問い合わせは、グローバル・スクール ^{けんのき} 釧木まで
TEL：090-7880-4493

【日 時】 毎月第 2・4 土曜日 10:00 ~ 12:00
【会 場】 大阪狭山市立コミュニティーセンター
【対 象 者】 60 歳以上の方
【参 加 費】 1,000 円 / 1 回 入会費 1,000 円 / 初回のみ

大阪狭山市ボランティアセンター所属グループ一覧

令和 7 年 10 月現在

	グループ名	主 な 活 動 内 容	発 足
1	つくしの会	ひとり暮らし老人会食会の調理ボランティア、高齢者施設での料理教室	S 5 2
2	みんなのボランティア狭山 (M V S)	ひとり暮らし老人会食会送迎、イベントや行事への協力、手作りおもちゃなどの指導、美化清掃活動	H 4
3	手話サークルさやま	聴覚障がい者との交流会、手話・聴覚障がい問題の学習や指導、行政などの行事開催時の手話通訳	H 2 4
4	さやまおりがみ倶楽部	折り紙を通した文化の普及や、折り方の指導等	H 1 1
5	傾聴さやま	話し相手を必要としている高齢者の個人宅、高齢者施設への訪問による傾聴	H 2 2
6	NPO 団体 グローバル・スクール	高齢者を対象にした歌声広場、健康麻雀	H 1 7
7	さやまおはなしの会	「おはなし会」「出かけるおはなし会」を開催して、ストーリーテリング・絵本・紙芝居などを通して童話の楽しさや、おはなしの輪を広げる活動	S 5 8
8	大阪狭山市 朗読ボランティアグループ たんぽぽ	視覚障がい者との交流会、「声のたより」・録音図書の作成、府内の朗読ボランティアとの交流会に参加、対面朗読・「広報おおさかさやま」「議会だより」の音声訳	S 6 0
9	さやまカンタービレ	高齢者施設などを訪問し、歌を歌うなど音楽を使ったボランティア活動	H 2 2
10	自助具の工房さやま	高齢者や障がい者に対し日常生活用具に改良を加えた自助具の製作・提供	H 1 4
11	大阪狭山市食生活改善推進協議会	市民の健康づくりに寄与するため、栄養改善の実践活動を広く推進	H 1 6
12	会食会調理ボランティア	ひとり暮らし老人を対象とした会食会の調理ボランティア	H 2 5
13	きつつき (点字・点訳)	点字・点訳活動 (児童向けの本、小説などの点訳、小・中学生の点字学習指導)	S 6 3
14	人形劇団赤いりんご	子ども会、福祉施設などでの人形劇の公演	S 5 4
15	南京玉すだれお多福会	南京玉すだれの実演	H 1 4
16	レッツパペット	腹話術の公演	H 1 9
17	ギターアンサンブル ペアレンツ	福祉施設等でのクラシックギター演奏	H 1 0
18	要約筆記通訳グループ どんぐり	筆記（ノートテイクなど）を通して聴覚障がい者への情報提供や交流活動	H 2 0
19	手話コーラス同好会つばさ	手話の勉強と手話コーラスを通しての地域との交流	H 1 2
20	大阪狭山桜太鼓	地域のイベントや福祉施設での和太鼓実演	H 1 4
21	ベル・バタフライ	高齢者施設などでミュージックベル演奏	H 2 2
22	かえるのなかま	地域のイベントや福祉施設でのオカリナ、ギター、三味線の演奏、紙芝居の読み聞かせ	H 2 9
23	笑楽鼓（しょうがっこ）	福祉施設、地域のサロン等での和太鼓の演奏活動	H 3 1
24	日本民謡 「豊祥会」	正調民謡の伝承・普及や、社会福祉施設や地域のサロン活動で民謡等の披露。	R 4
25	大阪狭山市防災レンジャー	地域特性を生かした防災・救命普及活動、意識啓発。	R 5
26	工作の達人	身近な材料を使って費用をかけずに手軽にできる工作の普及活動	R 6
27	大阪狭山防災士の会	地域の防災訓練のサポートや、市民・小中学生を対象とした防災教育、防災啓発を行う。	R 6
28	ウクレレスマイル MOANA (モアナ)	老人福祉施設等へ訪問しウクレレの演奏を行う。	R 7

※グループへの参加、依頼等のお問い合わせは大阪狭山市ボランティアセンターまでお願いします。

電 話：072-367-6601 FAX：072-366-7407

ほのぼのメモ

健康づくり

誰もがなりたくないのが認知症だと思います。高齢者の健康づくりでも認知症対策が最も白熱した話題かと思えます。では白熱している方法は本当に有用なのでしょうか。科学的に冷静に考えたいと思います。

1 運動（ウォーキングなどの有酸素運動・スクワットなどの筋力トレーニング）
多数の研究で定期的な運動には認知機能を維持・改善する効果があると報告されています。身体活動として1日6000歩以上と週3日以上筋力トレーニングがお勧めです。

2 禁煙・社交活動・趣味の継続
喫煙は血管性認知症リスクを高めます。又、社会的つながりがある人ほど、認知症のリスクが低いとの研究報告が多くあります。「食べる口としやべる口を守ろう」といわれており、食べる喜びを持ち続け、孤独を遠ざけて、社会活動や趣味を継続することが、認知症予防にも有効です。

3 脳トレ（計算・パズル・クイズなど）
有効そうに思えるが長期的に認知証を予防する証拠は不十分です。認知症予防には脳の前頭葉を活性化させる必要があります。そのためには他者とのコミュニケーションを含むマルチタスクと組み合わせるなど工夫すると良いでしょう。

4 バランスのよい食事（日本食）
日本食パターン（米飯、味噌汁、魚介類、野菜、海藻、大豆製品、緑茶、牛肉、豚肉が少なく）が、認知症発症リスクを低下させるエビデンスがあります。

5 サプリメント（DHA・イチョウ葉・ビタミンEなど）
「物忘れが気になる人に」と銘打つサプリメントが数多くありますが明確な予防効果は確認されていません。過剰摂取にも注意が必要です。

大阪府医師会理事 細井 雅之氏による文献参考

〈楠田〉

認知症予防 10 か条

10 条	9 条	8 条	7 条	6 条	5 条	4 条	3 条	2 条	1 条
ストレス	若さ	人間関係	趣味・日記	興味	転倒	健診	不摂生	運動	食事
くよくよと 考え込まず ため込まず	老け込むな おしゃれ心 忘れずに	こまやかな 気配り欠かさず お付き合い	考えて まとめて表現 良い習慣	好奇心 前向き人生 いつまでも	気をつけよう 頭の打撲 引き金に	習慣病 肥満に血圧 早めの一手	深酒と タバコやめれば 病なし	歩こうよ 手足動かし 脳刺激	塩分と 脂肪控えて バランスよく

（公益財団法人 認知症予防財団）

編集後記

先日、久しぶりの友人に会うことができて色々と近況を話しているうちに、ナースの免許を持ちながら、他の職業を転々としているという。数週間前より合鍵の作製、時計の電池交換、靴修理の受付等の店に勤めているとか。

「えっ、そこで何してるの?」「合鍵作ってる」「えーっ」と驚いていると、失敗の連続らしい。電池交換に至っては、高級時計のビス開けのエピソード、ビスがバネ付きのため、外すところかピョーンと飛んでいくので、また探るのが大変。

やっと見つけて「ハァー」とため息。靴の修理はいささか真似できず受付のみ。「お預かりします」で簡単だとか。お腹を抱えて笑った一日でした。何でも挑戦と前向きの姿勢にアッパレでした。

〈堀本〉