

ボランティア通信 2020. 1 Vol. 237



なかま

発行 交野市ボランティアグループ連絡会
(交野市ボランティアセンター内)

V連絡会 E-mail vltr94@leto.eonet.ne.jp
Vセンター E-mail katabora1994@katano-shakyo.com

ボランティアを
紹介してほしい人
ボランティア活動を
はじめたい人
ボランティアセンターに
お問い合わせください
(Tel 894-3737)
(Fax 891-3340)

新年あけまして おめでとうございます

- ボランティアグループ同
在宅訪問 「陽だまり」
外出介助 「かざぐるま」
子育て広場 「アリス」
手話 「さつき」
要約筆記 「星の会」
点訳 「虹の会」
朗読グループ 「あい」
障がい者との交流
「ほほえみ」
障がい者施設支援
「ふれんズ」
介護衣料 「糸ぐるま」
歌体操 「HAND」
車いすダンス 「ひまわり」
ニュースポーツ・演芸・
おもちゃづくり 「玉手箱」



穏やかで、心豊かな年になりますよう
ボランティア活動に携わるみなさま方
ご健康とご多幸をお祈り申し上げます

年頭にあって 会長 川下武士

元号が改まって最初のお正月を迎え、例年とは違った雰囲気を感じておられるかも知れません。また東京オリンピック・パラリンピックの開催もあって、躍動的な年への期待感もあるでしょう。しかし近年は災害による甚大な被害が多発しており、今年こそ災害の少ない穏やかな年であってほしいと思います。さて私たちボランティアグループ連絡会では、連絡会の諸活動の中で各イベントの意義やあり方について検討を進め、一定の方向性を見出す努力をしてきましたが、まだ引続き検討を要する側面も若干残っています。これらに加えて、広報紙「なかま」のあり方、リーダー会議や役員会のあり方、運営についても早急に検討を行ない、できるだけ早い時期に結論を出して行こうと考えています。今年も引き続きみなさま方のご理解とご協力をお願い致します。

千支(えと) 一口メモ

今年の千支は、十千の5番目庚(かのえ)と、十二支の最初の子(ね)の組み合わせを千支と言います。千支の組み合わせは60種類あり、甲子(きのえね)から始まり、庚子は37番目になります。千支の持つ性質は陰陽五行説に基づいて、いろんな謂れや解釈があります。

ボランティア インタビュー-81 山本むつ美さん(ふれんズ)



ボランティアを始められたきっかけは

10年ほど前に時間ができたので「何かをしよう」と思い、エコキャンプ集めを始めました。またボランティアセンターを見学した際に障がい者のお役に立ちたいと「ふれんズ」の活動に魅力を感じて入会しました。

花が好きで「いぶき」にも

「ふれんズ」の活動を続けながら、花が好きなので花と緑の会「いぶき」の活動にも参加しましたが、平成30年3月末で残念ながら活動が停止しました。その後も年に4回ほどの「いぶき」の仲間との交流が続いています。花が好きなのでプリザーブドフラワーのアレンジメントに8年くらい通いました。今は庭で花を育てています。

ウォーキングを楽しむ

お花だけでなく、健康のために一日20〜30分はウォーキングをしながら、天の川の四季折々の自然を楽しんでいます。

ボラ活動を通して

現在、ミルキーウェイ、くらしワークセンター、ハートフルステーションいわふねの3カ所の作業所を訪問していますが、それぞれで作業の内容も違いますし、いろんな方との出会いがあって、お話しをしても楽しいです。さをり織りの織りなす色彩の素晴らしさ、感性の豊かさに、いつも驚かされています。

一度、見学にきませんか

いま月に4回施設を訪問していますが無理のない範囲で活動を増やしていきたいと考えています。利用者さんの「また来てね」の声に励まされています。皆さんも自分のできる範囲でお手伝い頂けたら嬉しいです。一度見学に来てください。

リーダー会議(12月24日)

☆会長挨拶

- ・リーダー会議・役員会等のあり方・運営について
- ・広報紙「なかま」の発行及び配布方法等について
- ・ゆうゆうバス廃止に関して
- ・指名委員会について

☆連絡会より

- ・健康福祉フェスティバルについて
- ・ふれあい部会反省会報告
- ・フェスティバル実行委員会報告
- ・ボランティア講座実施報告および会計報告

☆Vセンターから

- ・交野市施設予約システムについて
- ・ボランティアグループ連絡会ホームページの更新について
- ・V連助成金会計研修について
- ・2月25日(火)、リーダー会議終了後に開催(各リーダー・会計)
- ・ボランティア登録継続確認について(2頁参照)
- ・ボランティアサロンの案内について(2頁参照)
- ・消防訓練の実施について、1月28日(火)リーダー会議終了後に実施

編集 後記

明けましておめでとうございます。今年が皆様にとりまして素晴らしい年になりますように心からお祈り致します。

り致します。

私事ですが昨年二度痛い目にあいました。七月下旬には「圧迫骨折」背骨の軟骨が変形し背中が痛むのです。重い物を運んだのが原因ですが、骨密度が若い人の73%になっていたのも原因とのこと。十日程で痛みはなくなり喜んだのも束の間、九月末には「頸椎症性脊髄症」を発症し痛みで一カ月程寝込みました。原因は姿勢！姿勢は悪くない方と思っていましたのでショックでした。姿勢に気を付け適度な運動を少しずつしていくうちに痛みは嘘のように消えました。少しの油断で身体を痛めることがあると思いは知らされました。動けない私を世話して下さった友の優しさには感謝の思いで一杯です。

今年健康で過ごせますように無理をしないように気を付け、食べ物に気を配り適度な運動を心がけたいと思っています。皆様もどうぞ毎日健康第一にお過ごし下さいませ。油断禁物です！(F記)

登録ボランティアのみならずへ

ボランティア登録継続意思確認のご案内

ボランティアグループに所属している人は

グループリーダーへ活動の継続・休会・退会のいずれかを連絡してください。確認後、必要がある人にはボランティアセンターから問い合わせをする場合があります。登録内容(住所・氏名等)の変更がある場合は、センター事務所に申請書を提出してください。

個人で登録した

ボランティアの人は

センター事務所から、活動確認を行いますので、継続・休会・登録抹消のいずれかを連絡してください。2月14日(金)までに返送をお願いします。

ボランティアセンターを通して、定期的に活動依頼のある方には、活動確認を行いませんので、休会や登録抹消の意向がある場合は、その旨をセンター事務所へ連絡してください。

ボランティア活動保険

ボランティアセンターへの依頼に対し、ボランティア活動をするに確認された時点で保険加入の手続きを行います。活動を始められる際はボランティアセンターまでご連絡ください。また、活動していただくにあたって、センター事務所へ依頼書と活動報告を提出していただく必要があります。詳細はセンター事務所へお問い合わせください。

ボランティアサロンのご案内

ボランティアに関して、知る、学ぶ、交流する会を、毎月ひらいています。

<1月>

ボランティアの心構え

ボランティアを始めて間もない人を対象にボランティア活動をする際の心構えや基礎知識をお話します。活動を始めて困ったことなど質疑応答の時間もありますので、ぜひご参加ください。

とき 1月30日(木) 10:30~11:30

ところ ボランティアセンター(2階)

対象 ボランティアセンター登録2年未満の人

※対象外の方の参加も大歓迎です。

講師 ボランティアコーディネーター 天場元美

参加費 無料

申込み ボランティアセンター

<2月>

「災害ボランティアについて知ろう」

2月は、台風21号の被害を受けた方へのボランティア活動支援報告DVDを鑑賞し、避難所運営ゲーム「HUG」を体験します。

経験は必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

とき : 2月19日(水) 10時~12時

ところ : ボランティアセンター(2階)

対象 : 市内と周辺在住、在勤、在学の方

参加費 : 無料

申込み : ボランティアセンター

ボランティア講座開催

自分の生き方を見つめ、可能性を開く扉

11月30日、(社福)大阪ボランティア協会・常務理事の永井美佳さんをお迎えして講演頂きました。

ボランティアに参加するための7つのポイントや活動するためのポイント、がんばりすぎて疲れた時は?など、これから活動をはじめようと思っている方から長くボランティア活動を続けている方まで気づきが多い内容で、資料も色々なデータで具体的なお話をして頂きました。長く活動している内容が今も求められているか?友達に声かけするときに、自分のワクワク感や人とつながる実感、広がる世界などをきちんとお伝えできているか。ボランティアの広報活動はどうしたらいいのか。独りよがりになっている自分か。気づかされたり、幅広い年齢の方と交流する中で色々な体験を



講師の永井美佳さん



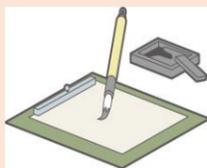
したりとボランティアを通して学べた事を振り返ったりすることもできました。「ボランティアは、自分の生き方を見つめ、可能性を開く扉」とおっしゃっていました。自分の活動の仕方を見つめ直す、とても素晴らしい講演会でした。ご都合が悪く参加できなかった方は、参加された方からお話を聞いたり資料を見せて頂いたりして、ボランティア活動が皆さんの元気の源であることとを、再確認して頂けたらいいなと思います。(リリー)

新年二日は書き初め

昔から1月2日は「事始め」といって、農家では田畑や山の神を祀って仕事の準備を始め、商家では初荷を出荷していた。書き始めもこのしきたりになったもので、書は大切なたしなみの一つで、悪筆は出世にも響きましたから、書き初めは書の上達を祈念する重要な儀式であった。

貴族社会では平安時代から行なわれ、庶民の習慣として広まったのは江戸時代に入ってからで、書き初めの作法は、まず学問の神様である菅原道真公の掛け軸をかけ、おろしたての筆と墨に、若水(新年始めて汲んだ水)で墨をすり、その年の恵方を向いて書をしたためる。

書く文字は「寿」や「福」といっためでたい字や漢詩が書かれたそうだ。(S記)



HAND 20周年 なんば花月で勉強

お笑いは健康のモト

今年、HANDは発足20周年を迎えることができました。20周年を記念してグループのさらなる発展を目指して、歌体操に健康の源でもあるお笑いの要素をもっと採り入



お笑いのメッカ、なんば花月前

れ、施設や地域のサロンで皆さんにさらに喜んで頂ける歌体操にしよると、11月26日、「なんばグラウン ド花月」へお笑いの勉強に出かけました。芸人さんはテレビでのお馴染みさんが多く出演しておられ、つい笑いに引き込まれ、勉強より自分が楽しんでいる始末にちよっぴり反省も、でも久しぶりに笑ったお陰で身も心もすっきりし、お笑いは健康の源を実感しました。活動の基本である寝たきりにならない!させない!つくらない!をモットーに、元気とお笑いをお届けすることに、さらに磨きをかけていきたいと思いました。(T記)

社協の講座案内

大人のひきこもり

~理解と支援について~

社会問題になっている「ひきこもり」は、高齢化が進み8050問題を抱えた世帯が社会から孤立するケースも

あります。事例を通して「ひきこもり」への正しい理解と声かけの仕方、対応方法、介入のポイントなど支援について学びます。

日時 令和2年1月30日(木)

13:30~15:30

(受付 13時から)

場所 ゆうゆうセンター2階

体験学習室・お年寄り健康教室

講師 特定非営利活動法人クラウドナイン

理事長 小林 将元氏

参加費 無料(定員70名)

申込み 令和2年1月23日(木)までに下記連絡先

交野市社会福祉協議会

電話 895-1185

FAX 895-1192