

地域福祉活動情報紙 No.1

なばりんく

創刊！

4・5月号

しあわせ写真

毎号表紙を飾る
しあわせ写真！
地域で行われて
いる交流イベン
トやお祭り、また
多世代家族の写
真等ほのぼのと
しあわせを感じ
る写真を掲載し
ていきます



☆昭和保育園卒園式

まちびと探し 今月のまちびとさん

いしはら ひろこ
石原 弘子さん（78） おきつもを語る会



名張に移り住み40年になる石原さん。三和タイムス社の取材記者として、名張の歴史について連載記事を担当したことで、名張の良さを知るきっかけとなり、取材のために名張の至る所を自分の足で歩き、調べ、色々な地域の人と会話するうちに名張の歴史や文化に魅了されるようになった。また、読者より「もう一度、石原さんの記事を読んでみたい」との声もあり、今まで書いた記事をまとめた『名張の今昔』を平成5年に出版された。

現在は、これまでの経験や知識を活かし、昨年4月よりボランティアグループ『おきつもを語る会』で16名のメンバー（平均年齢85歳）と共に活動されている。同グループは、昨年、名張地区内の18会場で地域の高齢者を対象に、『名張の昔を楽しく語りましょう』と名張の昔の写真（昭和初期～戦後）をスライドで紹介し、参加者と共に語り合い、その内容を報告書『花いこだ』としてまとめ、多くの人に名張の歴史や文化を伝える活動を行っている。また、今後は色々な地域へ出向き、メンバーそれぞれのもっている知識・経験を引き出しながら、一緒に名張の歴史や文化を伝えていきたいと考えている。

多くの人に伝えるためにメンバーと共に学び、若い世代に伝えるという役割や目的を共有することで生まれる『心のつながり』が、自分自身の心を豊かにしてくれると笑顔で語ってくれた。

中日福祉ボランティア受賞!

サポートハウス “いこい”

サポートハウス “いこい” は、平成11年9月「地域の方が自宅で暮らし続けられるために」を目的として設立されました。桔梗が丘地域に住む高齢者等を対象に、民家を借りて活動拠点としているサポートハウス(桔梗が丘)に招き食事を提供する『会食会』と、見守り活動の一環として自宅へ手づくりのお弁当を届ける『配食』を主な活動としています。グループには約40名のボランティア会員があり、月曜日から金曜日まで週5日間、毎日約4～5名が食事づくりと配達を行っています。

毎日利用される方もおられることから、メニューにも気をくばり、自家製栽培の野菜を主に使用しながら日々調理されています。また、障害者施設の利用者や地域の子どもたちとの交流も大切にしながら活動されています。高齢者世帯の増加や孤立・孤独が社会問題となっている現代社会において、こういった『会食』『配食』を通じた安否確認、住民同士の交流が、大きな役割を果たしています。



(※注)中日福祉ボランティア賞は、福祉は“与えられるものではなく支え合うもの”という理念に基づき地域の福祉を担うボランティア団体を発掘、顕彰し、その活動を広く一般に紹介し、ボランティア活動の裾野を広げることなどを目的に平成12年度より実施されており、名張市では『給食ボランティアグループ「友一友」』(第2回)、『すずらん会』(第8回)、『赤いりボン』(第9回)が受賞されています。

トーク ボランティアリレーTalk!

てらしま たかし

寺島 堯さん

サポートハウス “いこい”
メンバー

定年を迎えて厨房に立つ男性は、決して珍しくはありません。たまたま女房が『いこい』のメンバーなので、その縁で参加する事になったと思ってください。5年ほど経ちますが、出だしはメンバーの急用とか、弁当の数が多い時に応援したのが始まりでした。以来、今まで続いています。少なくとも足手まといになっていないとうぬぼれています。腕前については、ベテラン主婦たちになう筈はありません。でも大丈夫。食器洗い、皮むき、揚げ作業などなど、山ほど私向きの仕事が待っています。

弁当は必ず昼までにお届けしなければなりません、時間に追われる仕事はメーカー勤務だった私にとり、当たり前で苦にはなりません。女性たちの楽しいさえずりを愉しみながら、協同の作業に追われる忘我のひとつ。私にとり、贅沢な時間の一つになっています。

おもちゃ図書館通信

おもちゃ図書館とは…

子どもたちは、遊びを通して心身の発達が促され成長していきます。心身に障害があるために発達が遅れている子どもたちが、おもちゃとの出会いによって情緒や機能を発達させるとともに、障害があるなしにかかわらず、“子どもたち同士ふれあいの場をもてるように…”との願いを込めて設置した施設です。

開館時間★9:00～16:30

休館日★水曜日・土曜日・日曜日・祝日・年末年始

利用対象★市内在住の、障害のある小学生以下のこども、就学前の幼児
※保護者同伴

～寄贈していただきました～

布おもちゃづくりのボランティアグループ「赤いりボン」より、“プレイマット”と“赤ちゃん人形”を寄贈していただきました。

“赤ちゃん人形”については、3月に開催した『布おもちゃ作り教室』で作成したものです。この教室では「赤いりボン」3名の会員さんにご協力いただき、講師として参加者に作り方を教えていただきました。



赤ちゃん人形は、
保育園でも人気者!!

※保育士さんも教室に参加し一生懸命作りました!!

地域ピックアップ! きずなハッピー隊!(すずらん台)

「きずなハッピー隊」はすずらん台小学校の4年生の児童たちが中心となり結成したボランティアグループです。

4年生のカリキュラムにある「総合」の授業の中で「われらすずらん台お助け隊」を結成し、みんなでボランティア活動について学習したことがきっかけでした。地域にある交流場所「サロンきずな」を訪れたときに、「地域住民との交流が楽しかった」、「もっと交流を深めるボランティア活動がしたい」との想いが芽生え、「きずなハッピー隊」が誕生したのです。

3月5日(土)に第2回「きずなハッピータイム」と称し交流会を企画。招待状を手作りし、プログラム・会場の飾りつけも全て子ども達が考え、地域住民との交流会を開催しました。

当日は、子どもから高齢者まで幅広い年齢層が「サロンきずな」に集まり、エイサーの発表や、子ども達が企画したコントや紙芝居などの出し物、レクリエーションを通じた世代間交流など、アイディアにあふれた催しで、企画した子ども達も参加した地域の人達も楽しく交流を深めながら、その名のとおりハッピーな時間を過ごしました。ハッピー隊のリーダーは、「来年もハッピー隊の活動を続けていきたい!!」と、意欲的!今後の活動に要注目です。



音楽工房

便り♪ 「♪ 上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 〜」

『上を向いて歩こう』は坂本九さんが歌って大ヒットしました。永六輔作詞、中村八大作曲の歌です。外国では『スキヤキ』ソングとして有名になり、日本だけでなく世界中で愛されるようになりました。また、春の選抜高校野球では、初の日本の曲として入場行進の時に演奏されました。この歌は2004年の台風23号で、洪水の一夜を観光バスの屋根で明かした人たちが、支え合い、励まし合いながら、救助を待っている時に睡魔に耐えながら歌った歌としてよく知られています。3月に起こった東北地方太平洋沖地震では被災地のみならず日本中の皆が大きな悲しみをうけました。今、また、元氣の出る歌として歌われています。人と人が支え合い、希望に向かって励まし合い復興へむけて歩むことができるように祈りを込めて歌いたいと思います。坂本九さんの代表的な歌には「見上げてごらん夜の星を」「明日があるさ」「幸せなら手をたたこう」などがあります。今年度も、元氣はつらつ、楽しい“唄いませんか”にいたしましょう。どうぞお気軽にご参加ください…♪

※音楽工房は、伊賀音楽療法研究会所属のミュージックコーディネーターで、名張在住の方で組織されたボランティアグループです。名張市社会福祉協議会主催の“みんなでいっしょに唄いませんか”の講師を務めていただいています。



4・5月の
“みんなでいっしょに
唄いませんか”

- ◆日時：4月22日(金)
10:30~11:30
 - ◆日時：5月23日(月)
10:30~11:30
 - ◆会場：名張市総合福祉センターふれあい
ふれあいホール
 - ◆対象：名張市内在住の65歳以上の方
- ※参加費無料・申込み不要



りんちゃんのおすすめ介護予防講座!

介護予防の第一歩♪

介護予防と聞くとどんなイメージを抱かれますか?何か特別なことを始めようと外に外に意識を向けるのではなく、自分自身の今持っている体に意識を向けてみましょう。ストレッチや運動を行う際も、自分の体の使っている部分に意識を向けるだけで全く効果が違ってくるといわれています。

レッスン1、呼吸を意識してみましょう!

仕事や人間関係等、普段から様々なストレスにさらされていると、私たちの呼吸は自然と浅くなっています。何かに集中したり緊張している時は、知らず知らずのうちに呼吸を止めている事もあるのです。今日は体をリフレッシュする深呼吸を紹介します!

1. 口から息を吐き出します (6~10秒)

体にたまっている不要なものを全部吐き出すイメージで、ほそく長く吐き出します

2. 鼻から大きく息を吸います (3秒)

頭のとっぺんから空気が入り込んでくるイメージで、お腹をゆっくり膨らませます

3. 息を止めます (3秒)

体が新鮮な空気でパンパンに満たされているイメージです

4. 口から息を吐き出します (6~10秒)

※2~4を何セットか繰り返す

(※息を吸うよりも、吐く時間を長くとするのがポイント)

☆深呼吸は体をリフレッシュするだけではなく、消化機能の改善や血行促進、腹筋を使うことによる腰痛予防の効果がある等、万能の呼吸法なんですよ。是非おためしください♪

手づくりレシピ紹介～サロンや地域の集まりで作ってませんか！

『ゆきうさぎ』



今年の干支の
うさぎをかた
ちどったお饅
頭です！

材料(12個分)

- ・上新粉 80g
- ※上記と別に手粉、打ち粉用に少量必要
- ・ヤマトイモ(正味) 50g
- ・砂糖 120g
- ・白あん 240g
- ・食紅 少々

作り方

- ①. 白あんは12等分して丸め、砂糖はよくふるっておく
- ②. ヤマトイモは皮をむいてすりおろし、すり鉢で滑らかにする
- ③. ②に砂糖を3回に分け入れ、手で混ぜる
- ④. ボウルに上新粉を入れ、③をたたみ込むように混ぜる
- ⑤. 打ち粉をしたバットに④を入れ12等分する
- ⑥. 手粉をつけながら生地であんを包む
- ⑦. 蒸し器に並べ霧吹きし、濡れ布巾を鍋にかぶせ蓋をし強火で10分蒸す
- ⑧. 食紅で目をつけ、鉄の菜箸をコンロで熱し、耳の模様を焼きつけ完成！！

レシピ提供：ひだまりサロン
(箕曲地域)

☆「ひだまりサロン」で参加者に出された手づくり和菓子です。

このサロンは箕曲地域にお住まいの方を対象とし、農閑期である、6月、12～3月に月1回開催されています。参加者の方からは「ここで出される手づくりお菓子はとてもおいしいのよ！」と、とても好評です。

東北地方太平洋沖地震支援情報

平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋地震への災害ボランティア活動を推進するため、名張市とともに「名張市災害ボランティア支援センター」を開設しました。

【事前ボランティア登録について】

被災地の状況が報道されるに従い、支援を希望する動きが高まっていますが、現地ではまだボランティアの受け入れ準備が十分にすすんでない状況です。今後、被害の状況把握とボランティア受け入れの態勢が整い次第、全国的な支援の呼びかけが行われる予定です。名張市社会福祉協議会では、名張市と共同して災害ボランティアを支援するため、事前にボランティア活動に参加できる方に登録をしていただき、必要なときに当会から情報を提供させていただきます。

登録受付窓口へ備え付けの『名張市災害ボランティア支援センター登録票』に必要事項をご記入のうえ、窓口でお渡しいただくか、EメールもしくはFAXでお送りください。

☆登録受付窓口：名張市社会福祉協議会

名張市役所健康福祉部生活支援室

名張市市民情報交流センター

※登録票は、当会ホームページ(<http://www.nabarishakyo.jp>)からもダウンロードしていただけます。

名張市災害ボランティア支援センター(社会福祉法人 名張市社会福祉協議会内)

発行：社会福祉法人 名張市社会福祉協議会

名張市丸之内79番地 名張市総合福祉センターふれあい内

電話番号 63-1111・FAX番号 64-3349

ホームページ <http://www.nabarishakyo.jp>

Emailアドレス info@nabarishakyo.jp

名張市社会福祉協議会では平成23年度、地域福祉活動情報紙『なばりんく』を創刊しました。だれもが住み慣れた地域で安心して生活していく事を目指し、市内各地域で行われている様々な福祉課題への取り組みや活動をはじめ、携わっている人の紹介、協力者募集や講座開催など、多様な情報を掲載することにより、人と人、情報、地域をつなぎ、地域福祉活動の発展と活性化を目指し、2カ月に1回(偶数月)発行します。

【東北地方太平洋沖地震義援金】にご支援・ご協力をいただきありがとうございます。

名張市社会福祉協議会では引き続き『日本赤十字社』及び『中央共同募金会』を通じた義援金や募金を受付けています。みなさまのご協力をお願い致します。

3/29現在当会に寄せられた義援金総額

853,915円

地域福祉情報紙“なばりんく”のイメージキャラクター“りんちゃん”です！

さまざまな情報を集め発信することにより、名張の15の地域が、温かい気持ち(ハート)でつながることを願いデザインしました



『私りんちゃん地域福祉を応援していきます。よろしくお願ひします！』

《設置場所》

総合福祉センターふれあい、市民情報交流センター、各公民館・市民センター、こども支援センターかがやき、武道交流館いきいき、名張郵便局、錦生簡易郵便局、協力店舗(いいの、吉野豆腐、大為陶器、はなびし庵、矢の五薬局夏見店、山平たばこ店、cafémjuk)

※設置協力店舗募集中です！