



# なばりんく

10・11月号



百合が丘地域  
カフェ『バルーン』

写真あわせし

※関連記事2P

## まちびと探し

今月の  
まちびとさん



あおぞら・ベリー・下三谷園  
かねがえ けいすけ  
金ヶ江 啓介さん(64)

平日、サラリーマンとして仕事をする傍ら、週末は『あおぞら・ベリー・下三谷園』の代表として活動する金ヶ江さん。

梅が丘地域の元緑化委員会のメンバーが集まり、梅が丘に隣接する下三谷地区に数十年間手つかずであった休耕地約500坪を活用し、地域住民の交流の場を目指したブルーベリー園づくりを平成21年より始められた。

活動のきっかけは、定年後に暇になることと、自分の将来の為にと思ったことだそう。背丈以上の竹の伐採等をして、荒れ放題の休耕地を数ヶ月かけて整備し、活動初年度にブルーベリーの苗木100本を植えた。活動を始めて3年後の平成24年には、初年度に植えたブルーベリーを収穫し、とれたてなばり交流館へ出荷するまでになった。

将来的には、地域の子どもたちを集めブルーベリー狩りが出来るようにと10名の仲間と一緒にブルーベリーの苗木1,000本を目標に敷地内の整備を行っている。

週末だけの活動ではあるが、時間の制限なく自分の空いた時間だけ活動するスタイルであることもあり、「しんどいけど楽しい!」「ヘトヘトになるけど楽しい」と仲間と一緒に活動しておられ、これからも仲間と共に楽しみながらつながりづくりの場となるブルーベリー園をつくっていくと笑顔で語ってくれた。

# 地域ピックアップ!

## 《すずらん台地域》 はつらつ♪元気隊



はつらつ♪元気隊は、平成21・22年に名張市主催の「まちじゅう元気教室」に参加したメンバーを中心に、すずらん台町づくり協議会の福祉青少年部会の中に位置づけられています。

地域住民が住み慣れた地域で安心して楽しく暮らし続けるお手伝いをするを目的に、はつらつらんらん体操の開催や地域の健康診断・教室の催しのお手伝いをしています。

9月25日(水)に伊賀の森カントリークラブで開催したノルディックウォーキングには市内全地域から94名の方が参加され、広々としたゴルフ場ならではの、爽やかな風と暖かな陽さしを感じながら、参加者同士交流を楽しみ、2時間のウォーキングを行いました。

※ノルディックウォーキングとは…2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するウォーキングです。健康づくりだけではなく自然の中を歩くことで、参加者同士が楽しく会話をし、仲間作りもできる取り組みです。



次のノルディックウォーキングの予定は、  
【日時】平成25年11月23日(土)午前9時～(予定)  
【場所】比奈知ダム散策コース  
詳しくは、すずらん台まちの保健室(68-5700)まで☆

## 《百合が丘地域》 カフェ『バルーン』



百合が丘市民センターのロビーの一部を改装し、9月4日にカフェ『バルーン』がオープンしました。

カフェスペースのカウンターは手作り、地域住民の方に協力してもらいました。ロビーとカフェの境目には観葉植物が飾っており、この観葉植物も地域住民の方に提供いただきました。また、家庭的な雰囲気でも過ごしてもらえるように、畳コーナーを設け、マグカップで本格的なコーヒーを出しています。

利用されている方の中には、散歩の途中に毎日カフェに寄ってくれる常連さんがいたり、市民センター内でのサークル終了後、仲間とくつろいだり、打合せをしている方もいらっしゃいます。利用されている方は「コーヒーは美味しいし、楽しい。」と喜んでおられ、スタッフのボランティアさんは「オープンしたばかりで不慣れなこともあるが、住民の皆さんに気軽に利用してもらい、楽しんでもらえるように、カフェが長く続くことを願っています。」と話されていました。



メニュー			
コーヒー	100円	ジュース	80円
カフェオレ	120円	今日のおやつ	50円
紅茶	100円		

【場所】百合が丘市民センター  
【時間】午前10時～午後4時  
【休み】センター休館日(毎月第3日曜日)

# トーク ボランティアリレーTalk!

みやこし ひでお  
宮越 秀雄さん (桔梗フィルハーモニカ団員)



♪♪ 癒しのコンサートを続けてもう5年 ♪♪

桔梗フィルハーモニカをご存じですか? 団名のフィルは愛するという意味でハーモニカを愛するメンバーの集まりです。結成は平成20年、団員は男女合わせて19名で平均年齢は71歳です。団がここまで続いているのは、もちろん全員が音楽好きということもありますが、それより老人福祉施設などの各施設を訪問し「癒しのコンサート」を開催して皆様に楽しんでもらえることの喜びの方が今では優っています。「人が喜ぶことをすると人類の遺伝子からのご褒美として、本人も心が豊かになり人相もよくなる」とは春山医学博士の特論ですが、全くその通りで団員の人相は年々よくなっていくのを実感しています。コンサートで曲がすすむにつれてお客様の表情も自然にいきいきと輝き始め、やがてそれが自然に歌声に替わり楽器とお客様の歌声が融合し一体化するときの高揚感は何物にも代えがたい至福のひと時です。今後とも訪問先の皆様に喜んでいただくために楽しくがんばっていきたいと思います。



## 音楽工房

### 便り♪「旅の夜風」



気持ちの良い季節になりました。おいしい物もいっぱいあってつつい食べ過ぎてしまいます(注意 注意)。

今回は「旅の夜風」という曲を紹介したいと思います。「愛染かつら」という映画が昭和13年に公開され(総集編)、その主題歌が大ヒットした♪旅の夜風♪です。映画をご覧になられた方もおられると思いますが、如何でしたか? 子持の未亡人看護婦、高石かつ枝(田中絹代)と青年医師、津村浩三(上原謙)が恋に落ち、色々な困難を乗り越えてついには結ばれる…、テレビドラマ化もされたという事で人気ぶりが伺えます。若い頃の田中絹代さん、お綺麗で上原謙さんもカッコ良かったですね。映画をご覧にならなかった方も♪旅の夜風♪という曲が心に残っている方は沢山おられる事でしょう。みんなで昔を思い出しながら歌ってみませんか? ちなみに「愛染かつら」と呼ばれるカツラの木が長野県別所温泉の北向観音境内に生息しています。小説「愛染かつら」を書いた川口松太郎がこのカツラの木と、木のそばにある愛染明王堂に着想を持ってこの恋愛ドラマを書き上げたそうです。

「みんなでいっしょに唄いませんか」でお待ちしています。

10月、11月の  
“みんなでいっしょに唄いませんか”

開催日: 10月29日(火)  
11月13日(水)

上記いずれも

- ◆時間: 10:30~11:30
  - ◆会場: 名張市総合福祉センターふれあいホール
  - ◆対象: 市内在住の子育て中の親子から高齢者まで
- ※参加費無料・申込不要

10月、11月の  
介護者サロン“さくら喫茶”

お茶を飲みながら、おしゃべりしませんか!

開催日: 10月21日(月)  
11月19日(火)

上記いずれも

- ◆時間: 13:30~15:30
- ◆会場: 名張市総合福祉センターふれあい102会議室
- ◆対象: 市内在住で家族の介護をされている方

※参加費無料  
申込不要



### 《在宅介護者のつどい(演芸会)のご案内》

【開催日】平成25年10月30日(水)  
13:30~15:20(受付13:00~)

【内容】

♪『プチ・ぱ〜ぱ』さんのコーラス  
13:30~

昔懐かしい童謡や唱歌、古い流行歌を聴いたり、『プチ・ぱ〜ぱ』さんと一緒に歌いましょう。

♪交流会14:20~

介護仲間と共に、日頃の悩みや体験を語り合って交流しましょう。

- 【参加費】 無料
- 【場所】 名張市武道交流館いきいき
- 【対象】 市内在住で、家族・親族等の介護をされている方、以前介護をされていた方。
- 【申込】 申込用紙かお電話でお申込みください。  
名張市社会福祉協議会(☎63-1111)

## 手づくりレシピ紹介「ずいき」

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～



### 『作り方』

#### 材料

- ・赤ずいき…500g
- ・塩…7g
- ・二杯酢(すし酢でもOK)  
…100cc～200cc程度



- ①. 赤ずいきの葉を取り水洗いした後、皮をむきながら5cm程度にちぎる。
- ②. 赤ずいきと塩7gをボールに入れ、繊維を壊さない程度に塩もみする。
- ③. 鍋でお湯を沸かし②の赤ずいきを入れ、赤ずいきの色が青っぽくなるまで湯がく。
- ④. 湯がいた赤ずいきをザルに移し、熱い間にしぼる。  
※ボウルの裏を使うと簡単にしぼることができます。
- ⑤. ボールにしぼった赤ずいきが浸るぐらいの二杯酢(好みに味を調整)を準備し、ボールに④を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やせば完成。

☆レシピ提供・協力:「ながき村おこしグループ」

☆同グループは“孫に食べさせる野菜づくり”を合言葉に、野菜作りや子どもたちに食の大切さを伝える食育教育を行っているグループです。

毎月第2・4日曜日の午前9時45分より、つつじが丘公民館で『朝市』を行っています。

## 名張のむかしを歩もう!



ふれあいの角の道しるべを背に歩きだすと、柳がそよ風にゆれて手を振ってくれているようです。右手に城下川の花いかだ 誰をのせよう のせましょうか ゆらりゆらゆら横丁にはたまる点って 人も流れて・・・と、風情豊かな名張古町。花いかなだから目を先にそらすと手づくり豆腐店、多分暗い夜明けからの生活感が感じられます。

今、アート(切り絵)と音色で名張旅情を残そうと、名張出身の井上真実さん(篠笛奏者)と切絵百景がからんで、切絵写真集と篠笛の名張旅情を制作中です。次は更に進んで左へ折れるとモザイク横丁へと進みます。

おきつもを語る会 川瀬 洋二



協力:おきつもを語る会

(同会は、名張の昔について、見聞や体験で得た習慣、行事など座談会を通じて参加者と共に語り合い、資料にまとめ冊子にするなどして、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ボランティアグループです。)

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 [volunteer@nabarishakyo.jp](mailto:volunteer@nabarishakyo.jp)

発行部数:1,300部

《設置場所、協力店舗》

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、近畿大学工業高等専門学校、名張市役所、名張市立病院、名張市立図書館、総合体育館、協力店舗等(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、booksアルデ、サロンきずな、やなせ宿、ひまわり書店、大和屋、東整形外科、ワウリヤ本店)

《名張市内の中学校では、クラス掲示をいただいています。》

★地域福祉活動情報受付中!『地域で子どもや高齢者と一緒にこんな活動しています』『サロンでこんな活動しています』『地域でこんな福祉活動している人がいます』などなど…。情報をお知らせください。社協職員が取材に伺い情報発信していきます!

次回のなはりんくは12月2日発行予定です。