

# なばりんく



6・7月号



## しあわせ写真

親子で和菓子づくり《個人ボランティア》 福祉まちづくりセンターにて

### まちびと探し

今月の  
まちびとさん



「ドレミの会」  
きかごち 阪口 まさみさん

踊りの師範をされている阪口さん、ボランティアを始めたのは踊りを通して知り合ったお友達に誘われたのがきっかけ。

ボランティアグループ「ドレミの会」では5年前から活動し、福祉施設などで踊りや歌を披露し、施設利用者に楽しいひと時を過ごしてもらっています。「ドレミの会」では、踊りの腕前もさることながら、温かい人柄でとても頼りになる存在。

阪口さんは福祉施設など訪問する都度、毎回「こんな感じでいいのかな？」と不安があるそうですが、「見ていただいた方に、良かったよ！楽しかったよ！と言われるととても嬉しくて、すごくパワーをいただきます。」と優しい笑顔で話してくれました。

また、師範である阪口さんは、江州音頭の襲名披露会で、踊りを披露されたり、個人的に集会所などの集まりで踊りを披露したりとパワフルで、見る人に「笑顔」と「元気」を与えてくれています。

## 地域ピックアップ

### 《青蓮寺・百合が丘地区》 「ゆこゆこ」



麻雀を楽しむ様子

ご利用案内

〔時間〕10:00~16:00

〔休館日〕水曜日

※ご利用に際して、運営協力金  
100円が必要です

《お問い合わせ》

〒518-0483

名張市百合が丘西3-18

Tel・Fax 62-7366

一般社団法人 青蓮寺・ゆりが丘地域づくり協議会が運営している高齢者介護予防拠点「ゆこゆこ」は地域の高齢者が生きがいを持ち、健康で100歳を目指していくことを目的に今年4月にオープンしました。4月末までに331人の来館者があり、多くの方にご利用いただいています。「ゆこゆこ」は、青蓮寺・百合が丘にお住まいの方にご利用いただけます。

「ゆこゆこ」内では、カラオケ、ロコモ体操、麻雀、スクエアステップなど、毎日楽しいイベント(内容によっては有料)が盛りだくさんです。訪れたこの日も、料理教室があり「インドネシアカレー」を作り、皆で試食をして楽しんでいました。

所長の齋藤さんは「栄養バランスの良い食事指導や、様々なイベントを企画し、地域の高齢者のニーズに対応していきたい。そして、日中家で過ごしている人にも、「ゆこゆこ」を利用してもらいたい」と語ってくれました。

## ボランティア団体『ぷちとまと』活動紹介

平成7年から名張地域に住む食事の支度が困難な高齢者などの家へ手作りのお弁当を届け、地域内の見守り活動を続ける「給食ボランティアぷちとまと」は、今年で20周年を迎えました。現在「ぷちとまと」は113名のボランティアが交代で毎週水曜日に約80食のお弁当を届けています。

4月28日(火)の記念講演会では、歴代の代表から、「立ち上げのきっかけ」「ぷちとまとの名前のとおり小さいけど色彩があり心がなごむ活動が続いている」「卵焼き1つに20年間変わらぬ味を」などの話がありました。

また、今の代表である福田夫瑛子さんは「活動しているボランティアの協力はもちろん、地域の中でまちづくり協議会、民生委員・児童委員、区長などの協力、何よりお弁当を待っていてくれる人の笑顔により活動が続いている」と話されています。

今後は、新たに作ったかわいいエプロン姿の「ぷちとまと」がお目見え!

そんな名張地域では、今日も笑顔がいっぱい広がっています。



## ボランティア トーク 「ルール」Talk!



おかもり けいいち  
岡森 競一さん  
(個人ボランティア)

私は昨年3月退職を機に、ボランティア活動を始めました。

活動を通して、自分の生き甲斐を見つけ出すことが出来て、毎日充実した生活を送っています。

ボランティアをすすめるに当たり、気付きを紹介します。

1. 興味や関心がある身近な事から始める!
2. 決して無理をしない!
3. 約束事やルールは必ず守る!
4. 相手や関係者の立場を尊重する!

名張市は今、少子高齢化社会となり多くのボランティアを求めています。輝ける自分を見出すチャンスでもあります。ボランティアの仲間と共に活動してみませんか!そして笑顔を社会に届けてみませんか!

## 音楽工房



### 【うみ】

『うみはひろいなおおきいな

つきがのぼるしひがしずむ〜』

この曲は戦時中の昭和13年にできました。子どもの目から見た海を歌っています。

広い海を見ていると波がどこまで行くのかな?と果てしなさをを感じるような歌です。

作詞の林柳波<sup>はやしりゅうは</sup>は童謡詩人で「オウマ」「羽衣」「スキーの歌」などを作曲しました。柳波は群馬県沼田市出身です。沼田市では毎年4月に「柳波まつり」が開かれ街角で童謡コンサートが披露されているそうです。楽しそうですね!一方作曲をした井上武も群馬県出身で、「チューリップ」「こののぼり」「ぞうさん」などを作曲しました。

又「うぐいす」は二人での合作です。

名張は近くに海はないですが、津とか伊勢の方に行くときれいな海に出会えますね!

この歌を聞くと子どもの頃に行った海水浴や船にのった事が懐かしく思い出されます。

一緒に歌いませんか?お待ちしております。

### “みんなでいっしょに 唄いませんか”

開催日: 6月10日(水)  
7月16日(木)

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

### 介護者サロン“さくら喫茶”

開催日: 6月17日(水)・7月15日(水)  
(毎月第3水曜日)

- ◆時間: 13:30~15:00
  - ◆内容: 小物づくりと茶話会
  - ◆会場: 福祉まちづくりセンター  
(イオン名張店 3階)
  - ◆対象: 市内在住で、介護をされている方、介護についての悩みや相談のある方
- ※参加費無料・申込不要

### 介護者サロンさくら喫茶のご案内

4月の介護者サロンさくら喫茶は、カーネーション作りをしました。ピンクや赤のフェルトや布で花びらを作り、色鮮やかなカーネーションができました。参加者は、カーネーション作りを楽しみ、またカーネーションを作りながら介護についての話ができスッキリした様子でした。6・7月は、毛糸でモチーフ座布団を作る予定です。見学だけでも大丈夫ですので、編み物が得意な方も得意でない方もぜひお気軽にお越しください。



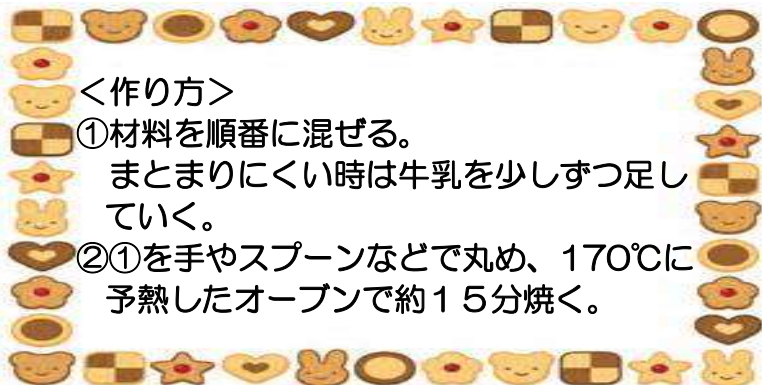
6・7月は...

## 手づくりレシピ紹介

### フルーツグラノーラのクッキー



提供：まつだ ひろみ 弘美さん(ボランティア)



#### <作り方>

- ①材料を順番に混ぜる。  
まとまりにくい時は牛乳を少しずつ足していく。
- ②①を手やスプーンなどで丸め、170℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

- <材料>
- ・ホットケーキミックス…200g
  - ・サラダ油(オリーブ油)…大さじ4
  - ・フルーツグラノーラ…200g
  - ・牛乳…大さじ5

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

## 名張のむかしを歩もう！

昭和39年3月で近鉄伊賀線が廃線となり、前半世紀が経ちます。

この50年間に名張の人口も3万から8万人強に膨れ上がり、街の風景が様変わりしました。

先日、現在の東町から朝日町(旧駅名では八丁から西名張間)を走っていたと思われる、旧名張町内の伊賀線跡を探索しました。

ほとんどが舗装された道路や駐車場に、そして物置場になっており、線路の面影はほとんどありません。唯一、廃線跡と思われる箇所は東町交差点から、松崎町交差点に向う本通の名張川よりに舗装もされてない、少し盛土?になった、幅3m位の草の生えたほぼ直線の道のような場所で、ところどころに線路に敷いてある砂利石らしい物が、埋まっているのが目につきました。この場所は間違いなく線路跡と確信し、その後、近所の方に確認したところ「間違いなく電車、その前は汽車が、走っていた」と教えていただきました。

「あと10年もすれば全ての廃線跡の面影がなくなるのでは」と思うと同時に、「実際に伊賀線を利用した人がほとんど居なくなるのでは」と思う次第で、「伊賀線で、な～に？」が近づいている昨今です。

本当に昭和は遠くなりつつありますね。

おきつもを語る会 杉本 博資



昔の西名張駅



線路跡

#### 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

#### 福祉まちづくりセンター

ショッピングセンターリバーナ(イオン名張店)3階  
電話番号 62-7388  
ホームページ <http://www.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、福祉まちづくりセンター、市民情報交流センター、各公民館・市民センター、子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(吉野豆腐、はなびし庵、矢の五薬局夏見店、山平たばこ店、café\*mjuk、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、ヲワリヤ本店)

《名張市内の中学校では、クラス掲示をしていただいています。》

★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！

次回のなばりんくは8月1日発行