



# なばりんく

12.1月号



ふれあいフェスティバル(11月26日開催)にて

## 写真あわせ

### まちびと探し

今月の  
まちびとさん



紙芝居の「ひこう船」  
ほそみ としこ  
細見 淑子さん

細見さんが紙芝居の「ひこう船」に参加したのは、裏方の事務として誘われたのがきっかけです。そのうち、紙芝居を演じることになり、今では10人のメンバーの代表となって市内9か所に紙芝居の楽しさと温かさを届けています。

細見さんは紙芝居でいじめをなくすのが夢、実際に絵を見て生の声でお話を感じ取って欲しいと、内容も思いやる心を育てられるような作品を選んでいきます。ただ、既製品ではそういったものが少なく、今はメンバーで少しずつ手作りをしようと頑張っています。

「誘われたのがきっかけで一步を踏み出せ、今では人とのふれあいの中で温かさや、終わった後の『また来てね』と言われた時の嬉しさ。」「顔を覚えてくれ『おばちゃ〜ん』と声をかけられることの嬉しさ。」「皆さんも人の為だけでなく自分のために一步踏み出して。」と笑顔で語ってくれました。

## 地域ピックアップ

### みはたすくすく 《美旗地域》

「みはたすくすく」は、美旗地域で始まった託児のボランティア活動。月1回第4水曜日午前中の開催で予約制。毎回3名のお子さまを預かっています。きっかけは、現在担い手で中心となって活動してくれている4名の女性の喫茶店での会話から。「子育て中のお母さんは負担が大きい。少しの時間でも楽にしてあげられないか。昔のような『おせっかいおばさん』が必要ではないか!」と意気投合し、立上げに向けて動き出しました。いろいろな面での慎重な意見がたくさんあり、活動にいたるまでには相当の苦労があったと言います。それでも、『お母さんたちのために!』と熱い想いで今日の活動につながっています。「預ける理由は一切聞きません。お母さん同士でお茶にいてもいいし、美容院にいたり、また家で寝ててもいいんです。ほんの少しでもお母さんがリラックスしてくれたら」と福祉部長の中森かよ子さん。昨年11月から1年間市の監督指導のもと試行実施を続けていましたが、活動も軌道に乗り、ボランティア登録者も現在18名。今年11月から地縁法人美旗まちづくり協議会福祉部会の活動として本格実施を行っています。



## サロン活動紹介 なかいちサロン 《美旗地域》

「なかいちサロン」は、毎月第2火曜日に美旗町中一番集会所で開催している高齢者サロンです。11月のサロンの日は、年に一度の虹の丘保育園(旧東部保育園)との交流会。今年はサロンから17名の高齢者の方が参加しました。「みなさんこの日を楽しみにしてたんですよ!」とサロン代表の奥田眞智さん。毎年、虹の丘保育園の防災訓練の日に合わせて実施。サイレンに合わせて子どもたちが避難、その後一緒に、災害に関するお話を聞いたり、火事に関する紙芝居を見たり、また手遊びをしたりして楽しみました。そして、園庭で災害対策用のかまどで炊いた炊き立てのご飯で一緒におにぎりをつくり交流しながら食べました。高齢者の方は「元気をもらえてうれしい。」「今日は子どもたちとふれあえてほんと楽しかった!」とおっしゃっていました。子どもたちも「おじいちゃんやおばあちゃんと一緒におにぎり作ったのしかった。」「また遊びにきてね!」と笑顔いっぱい話してくれました。またサロン参加者で最高齢94歳の安藤さんは、「いつもこのサロンを楽しみにしている。月1回がまちどおしいんです。」とにこにこしてお話くださいました。



ふれあいフェスティバル「笑顔の絵はがき」優秀作品発表！



『だいすきなおかあさん』  
きくち まやさん



『私の宝物』  
今出 和美さん



『お父さんの笑顔』  
日樫 拓未さん



『たなぼた』  
はまだりなさん



『もうすぐお兄ちゃんになることを楽しみに待つ笑顔!』  
小澤 佑希子さん



『皆に広がれ! とびきりのえがお!』  
遠藤 美神さん



『おとうとのえがお』  
福田 翔吾さん



『おばあちゃんの笑顔』  
田野 弘武さん



『いもうとのかのんちゃん』  
ゆのんさん



『ニンマリ』  
水口 登志子さん

たくさんのご応募ありがとうございました。ご応募いただいた全作品は、福祉まちづくりセンター(イオン名張店3階)で12月25日まで展示いたします。

音楽工房



「銀色の道」

NHK「夢で逢いましょう」のテレビ番組から生まれたこの曲は、2つのグループの競作となりました。最初にダークダックスがテレビ番組で発表しました。レコードは、ピーナッツが先に発売しその後ダークダックスもレコードを発売しました。

やや童謡風な曲調ですが落ち着いた明るい感じになっていますね。作曲の宮川泰さんは子どもの頃にいた北海道紋別市の鉱山で働く父親が拘わっていた(鴻門軌道)レール跡の水たまりに光る月を見て曲を作ったそうです。私は寒い冬の道かと思っていました。男声グループと女声グループが歌うのを聴くと感じが違って面白いです。どちらも元気が出て勇気が湧いてくるように思います。

今年も沢山の歌を皆さんと一緒に歌わせていただき楽しい時間を過ごさせていただきました。又 来年もよろしくをお願いします!

12・1月の

“みんなでいっしょに  
唄いませんか”

開催日：12月16日(金)  
1月12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：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、介護に関わりのある方

※参加費無料・申込不要

介護者のつどい講演会のご報告

11月25日(金)に介護者のつどい講演会を開催し、31名の参加がありました。脳神経外科医師による講演会を予定していましたが、当日急遽講演会のテーマに変更があり、呼吸器内科医師による講演会となりました。テーマ変更にも関わらずご参加いただいた皆様ありがとうございました。次回、脳神経外科医師による講演会を再度企画する予定ですので、皆様ぜひご参加ください。



# 手づくりレシピ紹介

## 大根とひき肉で♪簡単とろ～り煮物

生姜をたっぷり入れてほっと温まる煮物  
ひき肉でボリュームアップ



材料(4人分)

大根……………15cmくらい(500g)

豚ひき肉……………150~200g(鶏ひき肉でも)

生姜すりおろし…1片

- |   |                 |              |
|---|-----------------|--------------|
| ④ | 砂糖……………大さじ1と1/2 | みりん……………大さじ2 |
|   | 醤油……………大さじ2     | 酒……………大さじ2   |
|   | だし汁……………200cc   | 水溶き片栗粉…各大さじ1 |

### 作り方

- 1、大根は食べやすい大きさの乱切りにする。
  - 2、鍋に④と大根とひき肉、生姜を入れ、ひと混ぜしたら落とし蓋をして中火で煮込み、アクを取る。
  - 3、弱火で20分程煮込み、大根に味が浸み込んだら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 器に盛り、彩りよく青ネギなどのせる。

(里お達者クラブ)

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～



## おすすめ図書!

桔梗が丘南小学校で昨年の12.1月に朝の読書の時間に私達が読んだ本です。

街のあちこちに葉ボタンの寄せ植えが目にとまります。

今月のおすすめは、『クリスマスにほしいもの』『マッチ売りの少女』『さるとかに』『にほんざるのくらし』『あかちゃん1.2.3』『The12day of Christmas』『ぐりとぐらのおきやくさま』の7冊と次にご紹介する2冊です



文 寺村輝夫  
画 ヒサクニヒコ あかね書房

「日本むかしばなし」の中の  
「三枚のおふだ」

絵がないことで子ども達はより想像の世界を楽しんでいるようでした。児童文学を朝読で子どもに読みきっかけになった一冊です。



作・絵 みやにし たつや  
女子パウロ会

「メリークリスマス

おおかみさん」

宮西達也さんの作品の好きな先生がおられて、「この本はみたことがないので是非読ませてほしい」と、お申し出くださいました。愛は不思議なことをおこします。

協力：桔梗が丘南小学校図書館ボランティア

(同会は、本の整理、図書室(学校図書館)のディスプレイ、本の読み聞かせ、学校図書館ボランティアに関する研修、地域の絵本展に協力しているボランティアです。)

## 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：1,350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、なの花薬局夏見店、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、ワウリヤ本店)ふれあいサロン「ゆこゆこ」、コミュニティプラザナウラ、名張市教育センター

《名張市内の小・中学校と、一部の小学校で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2月1日発行