

なばりんく



8・9月号



《元気度千エックの日》薦原地域

※関連記事2頁

まちびと探し

今月の
まちびとさん



個人ボランティア
たむら ゆきこ
田村 ユキ子さん

名張に引っ越しをしたのを機に、土地になじもうとボランティアを始めた田村さん。

着付け講師として活躍し、趣味も楽しみ、更生保護女性会や高齢者サロン、脳の健康教室サポーターなど幅広くボランティア活動をしています。

田村さんは、「様々なボランティア活動を通して、気付かされることや学ぶことも多く、自分自身の向上につなげ活動に活かしたい。」「活動をする中で、地域でのつながりを大切にし、人生経験豊富な方から学び、様々な出会いから新しい刺激を受けている。」「常にアンテナを張り巡らせ日々活動している。」といきいきと話されました。

また、「自分から入っていく勇氣、一步踏み出す勇氣があれば、世界が広がると信じ、人との出会いを大切にこれからも続けていきたい。」と笑顔で語ってくれました。

地域ピックアップ

元気度チェックの日 《薦原地域》



平成29年度より、薦原市民センターで月1回(午後1時30分から午後3時30分まで)、地域住民の健康づくり推進を目的に『元気度チェックの日』が開催されています。

この取り組みは、薦原地域の民生委員・児童委員と薦原まちの保健室、健康・子育て支援室が共催で企画し、薦原コミュニティカフェと名張市社協が協力し、薦原地域の住民を対象に骨密度測定、血圧測定、健康相談等の日々の健康に関する測定等とスクエアステップ等を行っています。

この『元気度チェックの日』には、子育て中の親子から高齢者まで幅広い住民の皆さんが参加され、子育て中のママが各測定やスクエアステップをしている間は、地域の方が順番に赤ちゃんを抱っこしたりし、参加者みんなが笑顔で交流し健康づくりに取り組んでいます。

《問合せ先》薦原まちの保健室(薦原市民センター内) TEL63-6400



サロン活動紹介

名張地域 《ちょっとよってだ〜こ》

「ちょっとよってだ〜こ」は、名張の全地区で開催される高齢者のサロンで、名張地区まちづくり推進協議会と区長、民生委員・児童委員が主体となって毎年6〜7月に開催しています。

6月12日から19地区・18会場で実施され、総勢235名が参加しました。

今年の「ちょっとよってだ〜こ」では、ふれあい交流部会員より身体を使って、よくバリ青春体操、日本各地の方言版ラジオ体操を行いました。

また、まちの保健室より熱中症についての話を聞き、しあわせ川柳をテーマにした「カルーセロ」を使ってレクリエーションを行いました。ラジオ体操で流れる関西弁のナレーションに「おもしろいなあ。」と笑い声で溢れ、熱中症予防では「ご飯を炊くときに昔は梅干しと一緒に炊いていたよ。」と知恵話に花を咲かせていました。

どの回も参加者は楽しそうに笑いあい、「ちょっとよってだ〜こ」の暖かい雰囲気引き寄せられているのであろうと参加された民生委員・児童委員も話されていました。





『エコキャップアート』をみんなで作ろう!



8月7日(月)～8月25日(金) ※木曜日除く
10:00～16:00(ご都合のいい時間)
福祉まちづくりセンター・イオン名張店3階

《お願い》

ペットボトルキャップをご提供ください。

特に赤い羽根作成用の赤いキャップが必要です。

ご協力いただける場合は、福祉まちづくりセンターへ、お持ちください。

※アート掲示終了後、ペットボトルキャップは、イオン名張店の回収キャンペーンに寄附させていただきます。



みんな、来てね!

※作品が完成次第終了します。
作品の作成状況は、福祉まちづくりセンターのフェイスブックで随時お知らせします。

音楽工房



8・9月の
“みんなでいっしょに
唄いませんか”

開催日：8月17日(木)
9月20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：名張市にお住まいの方
※参加費無料・申込不要

「月の沙漠」

月の綺麗な夜に二人は、らくだに乗ってどこに行くのかな?・・・

始めてこの曲を聴いたときにそう思いました。

この歌は淡々とした歌ですが絵になるような光景ですね!

大正12年に最初は童謡として歌われていたのがラジオ放送から人気が出て現在も歌い継がれています。

この曲の舞台はアラビア砂漠とかサハラ砂漠ではなく、千葉県の御宿海岸をイメージして作られました。砂の砂漠ではなく、海岸の砂漠です。作詞の加藤まささんをさがし、病気で静養に来た御宿でイメージしてできた曲だそうです。王子様とお姫様はかけおちでもしたのでしょうか?色々想像してみるのもいいですね!一緒に唄いませんか?お待ちしております。

介護者サロン “さくら喫茶”

開催日：毎月第3水曜日

- ◆時間：13:30～15:30
- ◆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等
※参加費無料・申込不要

介護者のつどい(介護施設見学&交流会)の案内

[日 時]平成29年9月28日(木) 11時30分～14時30分

[場 所]社会福祉法人 名張育成会 特別養護老人ホーム グランツァ

[対象者]名張市在住で介護をしている方、介護に関わりのある方等

[参加費]無料 [定 員]30名程度

[共 催]名張市社会福祉協議会

名張市家族介護者の会「楓の会」

[申 込]9月25日(月)までに

窓口、電話等でお申込みください。

[問合せ]社会福祉協議会(63-1111)



手づくりレシピ紹介



〈材料〉

じゃがいも…中2個
片栗粉…大さじ3
砂糖…適宜

たれ

しょうゆ…25cc
片栗粉…大さじ2
みりん…25cc
砂糖…50g
水…50cc

『じゃがいもだんご』



〈作り方〉

(じゃがいもを、かぼちゃやサツマイモに変えても良い。)

- ①じゃがいもは皮をむいて塩を少量入れて茹でる。
- ②①で茹で上がったじゃがいもは水を切りボールにとる。
- ③②をていねいにつぶし、荒熱がとれたら砂糖、片栗粉を入れ良く混ぜる。
- ④適当な大きさの平らなだんごにしフライパンで両面焼く。
- ⑤きれいな黄色でうすい焼目がついたら焼き上がり。たれをつけて、めしあがれ!

〈たれの作り方〉

しょうゆ、砂糖、水、みりんを焦がさないように煮詰め、最後に水で溶いた片栗粉を入れる。

(レシピ提供・・・常木春枝)

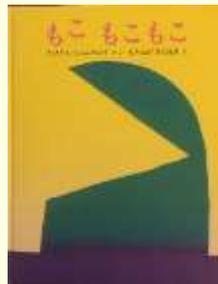
～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

おすすめ図書!

6月29日に名張市教育委員会主催の研修講座「子どもたちと絵本の扉をひらく」と題して、絵本学研究所主宰の正置友子先生の講演がありました。

三つ子の魂百までといいますが、人を育てるためにはスマホではなく、一緒に絵本を読むことが人間形成に最も大切なことだというお話でした。先生お勧めの本の中からご紹介します。最後に読んでいただいたのは『おおはくちょうのそら』(手島圭三郎作)でした。

- かいじゅうたちのいるところ(モーリス・センダック)
- ちょうちょ はやく こないかな(甲斐信枝)
- わたしのワンピース(にしまさかやこ)
- チムとゆうかなせんちょうさん(エドワード・アーディゾーニ)
- みびきのやぎのがらがらどん
(ノルウェー民話 マーシャ・ブラウン絵)
- コッコさんシリーズ(片山健)
- いないいないばあ(松谷みよ子文 瀬川康男絵)
- どろんこハリー(M.B.グレアム絵 ジーン・シオン文)
- ころころころ(元永定正)
- りんご(松野正子文 鎌田暢子絵)



絵は伊賀市出身の元永定正さん。
擬音語がとても楽しく、幼児やあかちゃんもだいすきな絵本です。

『もこ もこもこ』 谷川俊太郎文・文研出版

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、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、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、ワロリヤ本店)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

《名張市内の小学校、中学校の一部では、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10月1日発行予定です。