



なばりんく

10・11月号



百合が丘地域
《さわやかサロン》

※関連記事2P

まちびと探し

今月の
まちびとさん



個人ボランティア
いまなり かよこ
今成 香代子さん(38)

視覚に障害があり県立盲学校に通いながら、おもちゃ図書館ボランティアとして活躍している今成さん。

「点字図書館でボランティアさんに点字を教えていただいたので、何かお返しをしたかった」「生きがいがあった」という思いでボランティア活動を始めた。おもちゃ図書館では、月2回土曜日開館時やクリスマス会のイベントで、子どもたちの見守りや遊び相手になり「小さな子と遊んだり、ふれあうことが楽しい」と話される。おもちゃ図書館ボランティアの他にも、福祉施設や保育園のイベントのお手伝いもしていて、子どもたちとふれあっている時の今成さんは、いきいきと楽しそうで、子どもが大好きなことが伝わる。

盲学校では、グランドソフトボール、フロアバレーボール、カローリングなど多くの体育クラブに参加していて、特にグランドソフトボールに熱意があり練習に励んでいる。

今後の目標としては「あん摩マッサージ指圧師国家試験に受かること」「ボランティアとして来てくれる子どもが増えるようなことを考えたい」と話され、ボランティア活動も学校生活も意欲的に取り組み、充実した日々を過ごされている。

赤い羽根共同募金～手作り募金箱～



今年度初めて、名張市内の小学生に募金箱を作成してもらいました。協力してくれたのは、10校の小学校で募金箱の総数は189個です。この取り組みは、次代を担う子どもたちが楽しみながら募金箱を作成するなかで、赤い羽根共同募金運動を身近に感じてもらい、また、その趣旨や目的、地域の人と人とのつながりの大切さなどに関心を持ってもらいたいと行いました。

作っていただいた募金箱は、10月1日から12月31日までの赤い羽根共同募金運動期間中、協力店舗に設置したり、街頭募金で使用されます。

《募金箱を作ってくれた子どもたちからのメッセージ》

- 社会をよくするために、一人でも多くの人に募金してもらえたらいいなと思って心をこめてつくりました。ぜひ募金してください。
- 人と人とのつながりです。みなさん明るい気持ちで募金してください。
- みんながげんきでくらせるようにぼきんしてください。
.....など。



募金箱に子どもたちからのメッセージも添えますので、募金箱と共にぜひご覧ください。みなさまのご協力よろしくお願いします。

サロン活動紹介

百合が丘地域《さわやかサロン》



さわやかサロンは、平成21年4月から始まり、月2回開催しています。9月18日のサロン開催で135回目を迎えました。最初は参加者6、7名で始まったサロンですが、地域の人々の口コミと参加者が友達を誘い、だんだんと大きくなってきました。さわやかサロンでは、準備当番を参加者の中で決めていて、参加者もサロン運営に関わっています。

この日に開催されたサロンでは、体操をした後にビンゴゲームをしました。耳の聞こえにくい方もおられ、隣に座っている人同士助け合いながらされていました。その後は、参加者が演奏するハーモニカに合わせて、全員で歌いました。そして、参加者の中には指揮をする人もおり、皆の声がそろいました。その後はおしゃべりが続き、賑やかで、笑顔があふれていました。

代表の方からは、「地域には出てきていない人がいる。出てきていない人にも繋がりをつくり、サロンに参加をしてもらえるようにしていきたいし、広げていきたい。そして、参加者みんなが関わるサロンを続けていきたい」と話してくれました。



- 【開催日時】毎月第1・第3木曜日 10時～12時
- 【開催場所】百合が丘東第3集会所
- 【対象者】百合が丘地域の65歳以上の高齢者
- 【参加費】1回100円

トーク やまもと けいこ ボランティアリレーTalk! 山本 桂子 (おもちゃ図書館ボランティア)



38年間、大阪市の保育所に勤めていましたが、往復4時間の通勤にも疲れ、まだ余力のある内に自分の時間をと退職、1年間充電しすっかりリフレッシュ、何かお役に立ちたいと5月にボランティアの登録をしてから早や5ヵ月になります。

おもちゃ図書館では、絵本の読み聞かせ、製作などさせていただいています。絵本を通じてイメージをふくらませ、目を輝かせる子ども達です。何よりママ達自身が絵本を楽しんでもらえたらいいなと思います。いろいろな素材を使っての製作では、準備しながらワクワク、できたオモ



ちゃで喜んで遊んでもらえるとヤッター!! って気分になりますね。1番好きなのは、ふれあい遊びかな。お家の人とふれあって遊んでいる時の子ども達の笑顔は最高です。そんな子ども達の笑顔に励まされ、元気をもらっています。

おもちゃ図書館を通じて、ママ達が元気になって、子育てをより楽しんだり友達と悩みを共有できる広場になるといいですね。

音楽工房



10・11月の
“みんなでいっしょに
唄いませんか”

開催日：10月10日(金)
11月10日(月)

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

「虫の声」

秋の夜長いかがお過ごしですか？
耳をすますと虫の大合唱が聞こえてきます。こんな時に「ああ秋だな」って感じるこの頃です。皆様はどんな時に秋を感じますか？ 読書、食欲、旅……

いろんな虫の声が出て来るこの歌ですが、季節が感じられて癒されます。「チンチロチンチロチン」とか「リンリンリンリンリン」庭で鳴いている虫になったように歌ってみると楽しくなります。虫はどんな気持ちで鳴いているのかなあ？……

「りんりん」は鈴虫。「ちんちろりん」はまつむし。「がちゃがちゃ」はくつわむし。「すいっちょん」はうまおいむし(すいと)。「きりぎり」はきりぎりす。「ころころころ」はこおろぎ。

今でも小学校2年生で歌われています。現在の教科書では2番の「きりぎりす」が「こおろぎや」に昭和7年に改正されました。秋を感じながら一緒に唄いませんか？ お待ちしています！！



10・11月の
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：小物作りと茶話会
 - ◆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

介護者のつどい(勉強会&交流会)開催しました

9月3日(水)に総合福祉センターふれあいにて介護者のつどいを開催し、男性4名・女性12名の参加がありました。今回は、寺田病院訪問リハビリテーション事業所の川本先生を講師に迎え、勉強会をおこないました。

訪問リハビリについて事例を交えてわかりやすく解説していただいた後、参加者からの質問に答えてもらいました。交流会では、食事をいただきながら、介護についての話や様々な情報交換をしていました。次回は、年度内に実施を予定しています。皆さんぜひご参加ください。



手づくりレシピ紹介 「おからのショコラケーキ」

～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』

- ①おからをフライパンで軽く炒り、水分を少しとばす。
- ②ボウルに材料を入れ、なめらかになるまで良く混ぜる。
- ③型に入れ、表面をならし、180℃で30分程焼く。
生地が膨らんで表面がかわいた感じになったらOK。
- ④冷めたら、切る。

材料(4人分)

- ・おから……………100g
- ・プレーンヨーグルト…80g
- ・純ココア……………20g
- ・卵……………1個
- ・砂糖……………30g
- ・ベーキングパウダー…小さじ1



☆レシピ提供・協力:名張市食生活改善推進協議会 ☆会員相互の親睦と資質向上を図り、食生活改善運動を促進させることによって市民の健康増進に寄与することを目的としているボランティアグループです。

名張のむかしを歩もう！



えんむすび

中町に新名所誕生。花いかだの岸辺に「緑苺寿美像」が生まれ、早速切り絵の下絵つくりに走り出しました。仲良く抱き合ったお姿をみて、ふと平成おとぎ話が出来ました。街の灯りが、ひとつふたつと消えて、みなが寝しずまる頃、お地蔵さんのつぼやきが花いかだに聞かれ2人が天空を旅することになるというお話、それを聞いた篠笛奏者の井上さんから「①緑むすび②花いかだ③愛しくて」の3曲が生まれ、切り絵の映像と篠笛の音色、そして語り部を、秋風が流れる頃、みなさまにお披露目できればと思っています。



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

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、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(吉野豆腐、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、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12月1日発行予定です。