

地域福祉活動情報紙 No.13

なばりんく



4・5月号



川西・梅が丘地域『憩い茶屋』

しあわせ写真

※関連記事2P

まちびと探し

今月の まちびとさん



岡田 賢一 さん(81)

かる子さん(80)

夫婦二人三脚でボランティア活動をしている賢一さんとかる子さん。かる子さんは40年前、賢一さんの転勤先の静岡県で、女優で福祉事業家でもある宮城まり子さんに会い、「あなたボランティアしたことある？」の言葉が胸にささったのがきっかけだといいます。名張市で最初に出来た配食ボランティアグループの立ち上げにたずさわったことから、“自分の地域でもこの活動が必要！”と平成6年に準備委員会を立ち上げ、毎週水曜日、高齢者の方たちに手作りのお弁当を届ける配食ボランティアグループ「あいーあい」の代表者として18年間活動をしています。

賢一さんのボランティアの始まりは、大学時代、下宿先の子どもが障害をもっていたことで、毎日その子のお世話をしたことがきっかけだといいます。会社定年後、全国組織であるNPO法人「ナルク」の伊賀名張拠点として「生きがいクラブ」(有償で生活全般の支援を行う)を立ち上げました。きっかけは、新聞記事を見て興味を持ち、「ナルク」の会長である高畑さんの講演を聞き、

“この活動は名張でも必要！”との思いで奔走。設立まで大変な苦労があったといいます。また平成23年には団塊世代の社会参加の場やボランティア活動者の憩いの場としてブルーベリー園「手作りファーム奥伊賀の里」を立ち上げ、開放・運営しています。「生きがいクラブ」と「奥伊賀の里」では、かる子さんも一緒に活動しています。「ボランティアは支援が必要な人たちのため、また自分たちの元気を保つためにやっています。生涯現役でボランティアを続けていきます！」とお二人とも年齢を感じさせない元気な言葉で答えてくれました。

★「あいーあい」・「生きがいクラブ」連絡先：64-2977

※関連記事2P

地域ピックアップ!

《川西・梅が丘地域》 憩い茶屋



玄関扉を開けると、コーヒーの良い香りが漂う梅が丘市民センター。平成24年9月より川西・梅が丘地域づくり委員会が行うふれあい・いきいきサロン『憩い茶屋』がオープンしています。地域住民が気軽にお茶を飲みながら談笑し楽しいひと時を過ごしたり、散歩途中の休憩スポットとして、または、市民センター利用後の交流の場として毎日約20名が利用されています。

3月21日(木)には、この地域で開催されている他のサロンとの合同で『梅まつり』を開催しました。この梅まつりには、地域の高齢者を中心に総勢87名が参加され、満開に咲いた枝垂れ梅を鑑賞し、ボランティアさんの手作りによる豚汁や甘酒のふるまいに舌鼓を打たれていました。お腹いっぱいになった後は、ボランティアグループ「音楽工房」さんによる“みんなでいっしょに唄いませんか”で、『春よ来い』や『春が来た』など春にちなんだ歌8曲を歌い、楽しいひと時を過ごされていました。



場 所：梅が丘市民センターロビー
日 時：月～金 午前10時～午後4時
土 午前10時～午後2時
メニュー：コーヒー、紅茶、ジュース各100円



サロン活動紹介 生きがいクラブサロン

このサロンは、「生きがいクラブ」の会員を対象に、毎週木曜日に滝之原公民館で開催しています。“高齢者に元気で暮らしてもらうため、元気に暮らせたなら病院に行くことも少なくなる!”との思いから始めたそうです。最初は民家を借りて開催していましたが、参加者も増え、手狭になったことから、この広い会場で行っています。毎回始まりには、寝転んで筋トレやラジオ体操を行い、サロンのテーマソングを歌ってにぎやかに開始しています。



3月7日(木)には、4日遅れのひな祭りということで、昼食にはボランティアスタッフによる手作りのちらし寿司とお吸い物が出されました。またデザート、果物もついていてみんなお腹いっぱい。「おいしいね!」「この椎茸の味付けはどうやってるの?」などと楽しくおしゃべりしながら食べていました。また、昼食後は、みんなで『これから音頭♪』を踊って体を動かしました。おしゃべりにも花が咲き、みんな笑顔で楽しいひと時を過ごしていました。代表の岡田賢一さんは「マンネリではいけない。来てくれる人が“ここに来たら何かいいことがある!”と思って参加してくれるようではいけない。次は何をしようか、といつも模索しています。」と話してくれました。



トーク ボランティアリレーTalk! 福本 進治さん (春を呼ぶ会 代表)



皆さん、春を告げる奈良・東大寺二月堂の「お水取り」に使われる松明が、名張の伊賀一ノ井松明講から寄進されていることをご存知ですか。松明調進行事は、750年途切れることなく続いております。昔は、5荷の松明を徒歩で担ぎ運ばれていましたが、昭和5年に鉄道が開通し、道程の一部を電車で運ぶようになりました。しかし、松明講の皆様の高齢化が進んでいるなどの苦勞を知り、当時青年会議所の一員であった私は、地元の伝統行事を若い力で支えて、名張のまちを盛り上げたいとの熱い思いで、松明講長へお願いに行きました。講だけで行う伝統行事に部外者の参加は出来ないということでしたが、諦めきれず、何度かお願いしたところ、松明調進が続く限り支援していく約束で、了承をいただきました。そして1988年からこの行事に、市民グループ「春を呼ぶ会」が参加し、今では東大寺までの道程32.5kmのうち約10kmを皆さんと徒歩で運んでいます。3年前からは、高校生にも歴史の重みのある名張のこの伝統行事を体感し、継承していただいております。昨年には、ユネスコの未来遺産にも登録されました。名張には素晴らしい歴史文化がたくさんあります。これからも皆さんと共に支え、貢献していけたらと思っています。



松明調進の様子

音楽工房

便り♪「春の唄」



4月、5月の “みんなでいっしょに唄いませんか”

開催日：4月10日(水)
5月13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・申込み不要

♪さくらの花咲くころは うらら うらら ～～♪
暖かくなってきましたが、皆さんはどこかで春を見つけられましたか？

今回の唄は、暖かい故郷の情景を歌った曲です。この曲を
作詞したのは、野口雨情です。

故郷である茨城県北茨本市磯原町の風景を歌いました。雨
情は「シャボン玉」や「赤い靴」などを作詞しています。また
作曲の草川信は、「ゆりかごの歌」や「どこかで春が」など
を作曲しています。一度は口ずさまれたことのある歌では
ないでしょうか。歌っていると、田舎ののどかな様子や、春
の訪れを待ちわびる様子が歌われているようで、懐かしい気
持ちになります。みんなでほっこりと…「一緒に唄いません
か～」お待ちしております！

4月、5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：4月12日(金)
5月13日(月)

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

※参加費無料



在宅介護者のつどい(日帰り)を開催しました。

3月6日(水)に、青蓮寺レークホテルにおいて在宅介護者のつどいを開催
しました。小春日和の天候に恵まれ、10名の参加がありました。ゆっくり温泉につか
り、食事をしながら、介護仲間と一緒に介護の話や日頃の話で盛り上がりまし
た。参加されていた方からは、食事づくりや自分より体の大きな人を介護する大
変さ、また老々介護になってくる将来への不安などの声が聞かれました。アドバイ
ザーとして参加いただいた名張市家族介護者の会「楓の会」の林 美佐子
会長より「体験談はとても参考になりますが、
高齢になってくると問題も多様になってきて、
家族としての決意や覚悟も必要になってきま
す。家族間での話し合いをしっかりとしてくだ
さいね」と締めくくられました。

参加したみなさんからは、「参加して良かった。」「良い勉強になった。」「いろんな話を聞き、自分だけでないと思うことができた。」「また参加したい。」などの声を聞くことができました。



手づくりレシピ紹介

『ヘルシー！おいしい！揚げないツナコロック』

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

材料(8本分)

- ・ツナ缶…120g
- ・じゃがいも……………1個
- ・かぼちゃ……………1/8個
- ・さつまいも……………1個
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・パセリ……………1/2束
- ・パン粉……………40g
- ・お弁当ピック……………8本
- ・マヨネーズ……………大さじ4
- ・バター……………25g
- ・塩……………少々
- ・コショウ……………少々

『作り方』

- ①. じゃがいも、かぼちゃ、さつまいもは茹でて、熱いうちに皮をむき、それぞれ別々のボウルに入れてつぶす。
- ②. みじん切りにした玉ねぎをレンジで温め、3等分する。
- ③. ①のそれぞれに、②の玉ねぎとツナ(1/3ずつ)を加え、それぞれにマヨネーズ、塩、コショウを加えてよく混ぜる。(3種類)
- ④. フライパンにバターを溶かし、パン粉を入れて炒め、揚げ色と同じくらい色づいたら、キッチンペーパーの上に広げて余分な油分を取る。
- ⑤. ③を一口大の大きさに丸め、1種類につきコロッケとして8個作り、④のパン粉をまわりにまんべんなく付ける。
- ⑥. お弁当ピックに3種類のコロッケをさす。出来上がり！



☆レシピ提供・協力:名張高校食物コース選択生徒考案 ★食物コースでは1年生後半から調理や製菓作りを学び、文化祭でレストランを開いたり、学校外のイベントに出店したりしています。3年生になると毎年12月頃に、やなせ宿のワンディシェフにも出店しています。

名張のむかしを歩もう！

中町は、石の鳥居のある通りで、氏神様の参道です。鳥居のそばにある松は、「神嗜の松」と命名されています。嗜とは桂の土台礎で、「しんしの松」と読みます。あの松は恐いらしいので手入れする人もいませんが、松食い虫予防の注射だけはしています。その横に金毘羅さんがありますが、讃岐の分霊で毎月10日に隣組が順番に日並祭をしています。この通りは、交通も激しい所ですが、今まで交通事故がありません。石の鳥居は地震にも強くびくともしません。これを建てた頃は、レッカーもない時代で、辻の丁字屋さんの前あたりから俵を積み重ねボチボチあげてたそうです。昭和10年頃、名張でも初めてコンクリート舗装されました。昔は造り酒屋が多く、「たまりや(喜多村)さん」、「角田」などがあり、魚屋は、全(ヤマキ)という大きな魚問屋があり、初代は横山京太郎という人でした。とても繁栄していたので、名張の花火大会の仕掛け花火では、全が多く、あの人は一世を風靡したものでした。このように中町は、名張の中心として栄えた商業地でした。



おきつもを語る会 故 中川 勲

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、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、近大高専、名張市役所、名張市立病院、総合体育館、協力店舗(いいの、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、ラワリヤ本店)

※設置協力店舗募集中です！

《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!

次のなばりんくは6月3日発行予定です。