

地域福祉活動情報紙 No.15

なばりんく



8・9月号



しあわせ写真

ひさか
壽榮神社夏祭り 子ども神輿

まちびと探し

今月の
まちびとさんちほろ すみこ
千原 壽美子 さん (64)

長年にわたり、得意のアレンジフラワーや料理、そして持ち前の笑顔を活かしてボランティア活動をしている千原さん。その活躍の場は高齢者福祉施設やサロン、放課後児童クラブなど、多岐にわたっています。活動を始めたきっかけは、名張市に引っ越してきて間もない頃、友人づくりを兼ねて、ボランティア教室に参加したことだったといいます。

特に好評を得ているのが、今年で5年目になる高齢者福祉施設でのアレンジフラワー教室です。

千原さんのこだわりは、自分にできるところは自分でしてもらい、一人でできないところをお手伝いすること。苦勞を乗り越え、作品が完成した時に見せる高齢者の笑顔はとても晴れやかで、「笑顔になるお手伝いをできることがとても嬉しい」と語ってくれました。教室の終わりには参加者の方々から「次はいつ来てくれるの?」と早速お誘いがかかるほど大人気です。

いろんなボランティア活動を経て、「一緒に活動する『仲間』が出来たことが大きな財産です♪」と話す千原さん。

「自分にできることで、笑顔を引き出すお手伝いをできることが、ボランティア活動の大きな魅力です」と満面の笑顔で語ってくれました。

※名張市ボランティアセンターが実施する「楽しさ発見! ボランティア♪」にボランティアアドバイザーとして参加してくれます。

詳しくは、別紙チラシをご覧ください!!

地域ピックアップ!

《名張地域》
ちよっとよってだ〜こ



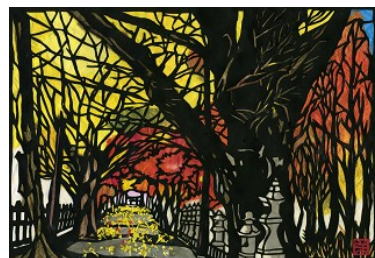
7月18日 中町集議所の様子

「ちよっとよってだ〜こ」は、名張地区まちづくり推進協議会が、名張地域の全地区(19地区)にふれあい・いきいきサロン(よってだ〜こ)が展開されるようにと平成19年から毎年、各町の集会所等で実施しています。

今年は、恒例となった健康づくり隊による健康体操やレクリエーションと、おきつもを語る会による「切り絵で昔の不思議発見」をテーマに6月17日から7月26日まで実施されました。

7月18日に中町集議所で開催された「ちよっとよってだ〜こ」に参加された方からは、健康づくり隊より教わったレクリエーショ

ンについて「自宅でもできるなあ」と喜びの声や、おきつもを語る会の切り絵を見て「懐かしいなあ」「名張も変わったなあ」と昔話に花を咲かせていました。「ちよっとよってみ



て」と区長さんや民生委員さんに声をかけられ参加された方も笑顔で帰られました。男性の参加も多く、「ちよっとよってだ〜こ」の暖かい雰囲気が引き寄せているのであろうと民生委員さんも話されていました。



7月22日 上本町集議所の様子

サロン活動紹介

赤目地域「赤とんぼ」



ふれあい・いきいきサロン「赤とんぼ」は、8年前に地域住民が集える場所を作りたいと民生委員さんが中心になり活動を始めました。最近では高齢者だけでなく若い方も参加されています。

6月11日に開催されたサロンでは、ちまき作りが行われました。この日に使う「かや」は前日に地区の方が取りに行き、巻きやすいよう綺麗にそろえてくれています。

初めてちまきを作られる方はお餅を「かや」にうまく巻くことができず、「かや」の間からお餅がはみ出てしまったりとなかなか難しかったようですが、ベテランの方に教えてもらって巻くことができました。巻き終わった「かや」を湯がいている間は、地区の方が先生になり体操をして楽しく待っていました。参加者の方は「家でも作って食べたいけど、かやを取りによういかんわ」と言いながら、懐かしの味を味わっておられました。



このサロンを運営する民生委員の森本さんは、「この地域の高齢者の健康寿命が延び、いつまでも元気で、孤立しないで過ごしていけるように、このサロン活動を続けていきたい」と話してくれました。

【対象者】長坂にお住まいの方

【開催場所】長坂区民会館

【開催日時】毎月第2火曜日 10時～14時30分

トーク

おもと よりひこ

ボランティアリレーTalk!

尾本 頼彦さん



～「名張こども能楽囃子教室」をお世話して～

ライフワークで能楽研究をし、謡(うたい)や仕舞(しまい)をする同好会[遊楽の会]を組織して、名張能楽振興会に所属しています。平成19年に能楽の普及活動をボランティアでやろうと思い、普及対象をこども達として、能楽囃子[太鼓と笛]の教室の企画で、文化庁の「伝統文化こども教室事業」に応募し審査に合格しました。京都より一流のプロの前川光長先生(太鼓)と森田保美先生(笛)に名張まで来ていただき、無料で太鼓と笛の実演を稽古し、新春謡曲仕舞大会や吉泉会などに出演してその成果を発表する内容で、今年で7年目です。現在、初級無料教室は14名、リピーターの有料教室は11名で、こども達は楽しく演奏技術の習得に励んでいます。発表会には着物・袴姿に変身するのでこども達は楽しみにしています。お世話は遊楽の会の皆様の協力を得ていますが、今後とも継続してこども達に能楽囃子の魅力を伝えていきたいです。



音楽工房

便り♪「浜辺の歌」



8月、9月の “みんなでいっしょに唄いませんか”

開催日：8月23日(金)
9月 9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

暑い季節になりました。皆さんお元気ですか？

今回の歌は「浜辺の歌」です。この曲は大正2年に発表されました。作詞は林古溪(はやしこけい)で、幼い頃に湘南海岸を歩いた時の記憶をもとに作られました。大正5年、東京音楽学校の生徒だった成田為三が林古溪の詩に曲をつけました。この曲を聴きながら目を閉じると近くに海はなくても寄せては返す波の音が聞こえてくるようです。

海の朝の様子や夕方の様子、また海の匂いはどんな感じなのでしょう？

歌っていると流れるような静かな波のリズムに、自然に、ゆったりと心地良い気持ちになってきます。不思議な感じです。なんだか浜辺を散歩したくなってきましたね。

皆で一緒に唄いませんか？お待ちしております！！

8月、9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：8月22日(木)
9月13日(金)

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
- ◆対象：市内在住で家族の介護を
されている方

※参加費無料
申込不要



在宅介護者のつどい(温泉と食事会)を開催しました。

6月24日(月)に、対泉閣において在宅介護者のつどい(温泉と食事会)を開催しました。名張市家族介護者の会「楓の会」会員さん4名、初めての方2名の参加があり、美味しい料理を食べながら、笑いを交えてお話されていました。今までの介護経験や今抱えている悩み、介護の話に関わらず様々な情報も交換されていました。初めて参加された方は、経験者ならではのアドバイスをもらって参考になった様です。また、皆さん話をする事でスッキリされた様で、笑顔で帰路につかれました。

日頃介護されている皆さん、たまには出かけて楽しい時間を過ごしませんか？次回は10月30日に演芸会を予定しています。ぜひご参加ください。



手づくりレシピ紹介「梅サワーゼリー」

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

材料

<梅サワー>

・梅…1升

・酢(甘酢やりんご酢でもOK)
…200cc～500cc

・氷砂糖…1kg

<トッピング用>

・梅酒の梅…1個

・砂糖…適量

<ゼリー>

・ゼラチン…適量

『作り方』

- ①. 梅、酢、氷砂糖を3ヵ月～1年漬け込んで梅サワーを作る。☆3ヵ月でも美味しいですが1年がオススメです。
- ②. 梅サワー適量にゼラチンを加え、固める。
- ③. 梅酒の梅を砂糖で炊き、くずしておく。
- ④. ②のゼリーを器によそい、③の梅をトッピングする。



◆オススメポイント◆

- ★子どもから大人まで食べられる。
- ★ゼラチンのコラーゲンが美容に良い。
- ★子どもには型を抜いてカワイイゼリーにするのがオススメ。

☆レシピ提供・協力:「よってだ〜こ7号店」☆名張地域で活動しているボランティアグループです。毎月第3火曜には近隣の女性が担い手となって高齢者のためにサロンを開催。第3水曜はカレーライス&サラダを提供しています。

名張のむかしを歩もう！



切り絵 名張風物詩100景 探検双六

切り絵新シリーズのスタートは、名張藤堂家邸跡からです。澄み切った青空に映える白堀、夏の木の影に感動して切りました。上級武家屋敷の数少ない建物で、建築家が遠くから見に来られるそうです。時には1083畳の広さを誇り、書院式枯山水の庭園をはじめ、全国でも珍しい中奥と呼ばれる当主の私室が残されています。藤堂高吉は92歳で他界されましたが、波乱の人生を影絵で制作し只今上映中です。ぜひ御覧ください。

藤堂家邸の表へ出て右へ降りると「道しるべ」があり、今尚「ふれあい」の道行く人々を見守っています。2度も3度も移し変えられ、方角を見失った「道しるべ」ですが、ときどき見上げて声をかけてあげてください。

また、藤堂家邸のすぐ裏には壽榮神社があり、鳥居をくぐり登って行くと名張藤堂家邸の正門を移築した太鼓門があります。地元では「ひしゃかはん」と呼ばれ、今年は7月18日に夏祭りがあり、名物の竹羊かんが売られました。

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、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(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、ワウリヤ本店)

《名張市内の中学校では、クラス掲示をいただいています。》

★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!

次回のなはりんくは10月1日発行予定です。