

# なばりんく



12・1月号

第12回

名張市障害者スポーツ大会

## しあわせ写真



パン食いも大  
まり送りも体  
を動かすって  
楽しいね!!



## まちびと探し

### 今月の まちびとさん



もりもと たかこ  
森本 高子さん(63)

現在、地域づくり委員会の一員として薦原公民館の一角でコミュニティカフェの看板娘として活動されている森本さん。

地域活動の原点は、民生委員活動を通して地域の方々と関わりをもったことが始まりだった。民生委員の任期中は薦生公民館で不定期にサロンを開催し、「自分自身も楽しく和気あいあいと活動をさせていただきました。」と話してくれた。自分達の居場所づくりにと、平成22年には、同世代の人たちと力を合わせてみんなが立ち寄れる一番集まりやすい公民館でコミュニティカフェを開く事を決定。コミュニティカフェは、毎週月曜日午後1時30分から3時30分までの開店で、地域の主婦の利用が多く、みんなワイワイと時間を忘れて楽しいひと時を過ごしているとのこと。1週間に一度のこのカフェを「100円のセレクトなお茶会でおかわり自由!」と言ってみんなで楽しんでいきます、と笑う。

薦原地域は、団地と旧村で一つの地域になっているので、仲間づくりをモットーにみんなで力を合わせて色々な事業を行っている。今年初めて小学校と地域が合同で運動会を開催した時もコミュニティカフェを開き、若い世代の人にも利用していただいて広報ができた。「これからも自分自身の話したいことを話し、人の悪口や噂話などはなく、自然に笑顔があふれ、和をもって笑いがたえない場を仲間とともに作っていきたい。」と笑顔で語ってくれた。

# 風船がつなく素敵なお会い！ 昭和保育園運動会



昭和保育園では、約10年前から、秋の運動会でメッセージつきの風船を飛ばしています。今年も10月6日に子ども達の夢と希望を乗せて大空へ飛ばしました。風船には、赤い羽根共同募金の啓発を兼ねて、「赤い羽根共同募金」と書かれた風船を使用しています。

「この風船どこまで飛ぶかなあ！」「きれいやなあ」と園児たちはしばらく空を眺めていました。そんな思いを込めた風船が各地へ飛んでいき、愛知県や桑名市、亀山市、岐阜県の方などからあたたかい電話やお手紙が届きました。その中の心温まる一つのお手紙を紹介합니다。



★届いたお手紙

なんだかとても心が“ほっこり！”しますね。届いた方にも子どもたちの思いが伝わりこの様な気持ちを持っていただいたように思います。

昭和保育園では、こんな素敵なお会いを大切にしていきたいため、今後もこの活動を続けていきたいと思っています。

6日の夜、横断歩道で拾いました。雨に打たれ、自動車のタイヤに踏まれたようでしたがちゃんと文字を読むことができました。私は小学校で2年生の担任をしています。60歳になり学校を辞めることになっています。先生最後の年に、こんなプレゼントが頂けるとは、本当にうれしいことです。37年間頑張ってきたご褒美をもらったような気がしています。みなさんと同じように学校の誕生日に全校のみんなと風船を飛ばし届いたこともありましたがこの学校にきてから8年間は一度も拾ってもらえませんでした。だから、皆さんの風船を見たときは飛び上るほど驚き、とてもうれしく思いました。2年3組の子どもたちにも拾った風船を見せてあげました。「すごいね！」「よく途中で何かにひっかからずに落ちてこれたね！」とびっくりするやら不思議に思うやら大騒ぎでした。これからもますます元気で仲良くお過ごしください。大きくなってからでもよいので、一度「多治見」へ来て見て下さいね！

岐阜県多治見市 小学校の先生

## サロン活動紹介 国津地域「ええ塩梅いきいきサロン吉原」

名前もユニークなこのサロンは、いつまでも元気でお互いの活力を維持することを目的に平成16年4月に結成されました。

11月7日に開催したサロンは、山間の高台にある広場でグランドゴルフ大会をしました。この日は赤い羽根共同募金運動期間中で、代表の竹本さんより、「みんな、ホールインワンをしたら募金箱に募金入れてや」と呼び掛けてくれました。けれども、みなさん優しい方ばかりでホールインワンしなくても「これ入れとくわ」と言って募金に協力してくれました。



初めてステッキを持って参加した80歳の方も、普段は膝が痛く歩くのは辛いのに、痛みも忘れてボールを追いかけてゲームをこなしていました。みんなに「よう歩けたな。頑張ったな。」と声を掛けられながら、和気あいあいとプレーを楽しんでいました。

【開催場所】 吉原区集会所  
【開催日時】 毎月第1(月)・第3(日)  
(13:30~15:30)



## トーク ボランティアリレーTalk!

さかた すみこ  
坂田 澄子さん (梅が丘わいわい広場事務局)



同サークルではボランティアを募集しています。参加して頂ける方は、「わいわい広場」事務局の坂田(電話:64-6196)までご連絡ください!

はじめまして。「わいわい子どもの広場」及び「わいわい親子の広場」の事務局をしている坂田です。サークルとの出会いは、11年前に民生委員(児童部)を引き受けたことに始まりました。梅が丘地区の子どもたちと民生委員も何か関わっていかねばと、乳幼児をもつ母親へのやすらぎの場所の提供と、放課後子ども教室支援活動としてこのサークルを立ち上げました。残念ながら民生委員は1期で終わってしまいましたが、ボランティアとして現在に至っています。当初は子どもたちの年齢に関係なく本の読み聞かせやお菓子づくりなどを開催していましたが、試行錯誤の末、乳幼児部と幼稚園・小学生部と分けて活動する形となりました。園児・小学生の広場では子どもたちだけで料理や工作を行っています。四苦八苦しながらも自分たちで作り上げた作品を前にしての記念写真に写る誇らしげな顔や、サークルを卒業した子どもさんがボランティアとして参加してくれた時は、活動を続けてよかったと思えました。3年ほど前には母の介護、入院があり、裏方に回らせてもらいましたが、今年からは乳幼児の方を手伝わせてもらっています。開設から11年が過ぎ、参加人数の変動はありますが、これからも地域の子どものために活動を行っていきたいと思います。

## 音楽工房

### 便り♪「冬の夜」



♪ともしび近く衣縫う母は〜♪

この歌は、今から100年位前に歌われていた曲です。日本の農村の様子が歌われています。テレビやラジオがなくても子どもがたくさんいて、家族の話が中心でした。今では珍しい囲炉裏を囲んでの団らんの時。何かあったかい気持ちが伝わってきます。現在は何かとスピーディな世の中ですね。便利な分だけ何か忘れ物をしたような気持ちになるときがあります。この歌は、明治45年に尋常小学校唱歌に載せられ昭和16年に教科書から削除されました。その後、教科書に復活していないにもかかわらず、今も長く歌いつがれています。

今年もたくさんの歌を歌ってきました。いかがでしたでしょうか。“みんなで一緒に唄いませんか”は久しぶりに会ったあの方と、歌を通して仲良くなったこの方と歌で繋がる楽しい時間になっています。歌うことは心肺機能を高めてくれます。昔のことを思いだしてちょっとお喋りに花を咲かせたり、新しい歌に挑戦したり、頭の活性化にも繋がります。皆様のお元気をこれからも歌で応援させていただきます。これからもどうぞよろしくお願ひします。なばりんくで紹介してほしい曲のリクエストもお待ちしていますね。音楽工房一同

### “みんなでいっしょに唄いませんか”

- ◆12月13日(木)
- ◆時間:10:30~11:30
- ◆会場:名張市総合福祉センターふれあい
- ◆対象:子育て中の親子
- ◆1月18日(金)
- ◆時間:10:30~11:30
- ◆会場:名張市総合福祉センターふれあい
- ◆対象:65歳以上の高齢者

上記いずれも名張市在住の方  
※参加費無料・申込み不要

### 《在宅介護者のつどい(演芸会)のご案内》

笑いを通じて心身ともにリフレッシュ!また、同じ介護仲間と共に悩みや体験を語り合って交流しましょう!

開催日時:平成25年2月5日(火)

13時30分~15時(13時より受付)

開催場所:名張市総合福祉センターふれあい

対象者:現在在宅で高齢者・障害者の介護をされている名張市在住の方。

内容:演芸会「笑って元気になりましょう!!」

- ・落語:瓜田家(つめたや)らいむ氏
- ・ジャズダンス:レモンタイム

#### 交流会

参加費:1人100円(要申込み)

申込み先:名張市社協 地域福祉課  
(63-1111)



### 12月、1月、2月の介護者サロン “さくら喫茶”



開催日時:12月7日(金)

1月21日(月)

2月19日(火)

上記いずれも

開催場所・時間

名張市総合福祉センターふれあい

13時30分~15時30分

参加費:100円(申込み不要)

※お茶やお菓子を用意してお待ちしています!

# 手づくりレシピ紹介『コーニッシュ・パステイ』

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

《イギリスの最西端に位置するコーンウォール地方の伝統料理で、分厚いパイ皮の中身を手で触ることなく食べることができる(パイのひだの部分を持つ)ので、元々は鉱山で働く鉱員たちのランチとして作られていたものです》

レシピ提供  
カールグリフィスさん  
去年の8月に日本に来て英会話の講師をしております。



## 材料(3人分) ※半径18~20cm

(1)パイストリー(パイ生地)

- ・強力粉:250g
- ・ショートニング:60g
- ・ケーキ用マーガリン:12g
- ・塩:小さじ1/2
- ・冷水:87cc

(2)フィリング(中身)

- ・牛肉(塊肉):225g  
※薄切り肉、ミンチ肉でもOK
- ・じゃがいも:225g
- ・スウィード(スウェーデンカブ):125g  
※あれば、お好みで他の野菜に変えてもいいかも!
- ・玉ねぎ:100g
- ・塩・コショウ(2:1の割合):適量
- ・バター:お好みで適量

## ★パイ生地の作り方

※市販の冷凍パイシートでもOKです!

- ①強力粉にショートニングとマーガリンを入れて、パン粉のようにホロホロになるように手ですり合わせて軽く混ぜ合わせる。
- ②水を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練り合わせる。※パイの具材や形を保持するのに必要とされる強度を保つため、時間をかけて)
- ③3等分してラップをかけ、そのまま冷蔵庫で3時間ねかせる。※重要!

## 『作り方』

- ①. 具材(肉・野菜)を細かく(1cm角程度)切り、それぞれに、塩・コショウで味付けをする。  
※味付けは塩・コショウのみなので、少ししっかりめに!!
- ②. パイ生地を薄く丸く伸ばし、その上に、野菜、肉を交互に重ねてのせ、お好みでバターを適量のせる。
- ③. ②を半円状に折り、周りにひだを入れながら、“D”の形に整え仕上げていく※写真参照
- ④. 210度に予熱したオーブンで、50分から1時間焼いて出来上がり!



☆レシピ提供・協力:「ゆうあい日本語の会」☆同会は、主に外国の人に対して日本語教室を開催し、学習指導を通じ、国際交流と学習者の生活面での助言や手助けを行っ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!

東町は、上野街道にそって市街地化が進み、明治14年9月に八町を設町した。八町とは八町躰(なわて)、土堤(どて)八町で、町はずれ(当時は松崎町までしかなかった)から、名張川沿いに蔵持里につづく道路を八町躰(なわて)と云ったので、この名がつけられた。町家が増築され大正13年に八町を上八町、下八町に分けた。その下八町が、下という語感をきらって、名張の東部の玄関と云うことで、昭和29年に東町に改名した。東町には、県立名賀農学校(大正5年開校:現在の名張高校)と両社八幡宮がある。元は集議所にあったのを、昭和25年頃現在地に祭られた。毎年7月15日例祭には、区主催の花火大会や竹ようかんの売出しなど夜は参詣の人でにぎわう町である。上八町、下八町に区分されてから、東町の鎮守として祭っている登神は、応人天皇、神功皇后と傳へられている。 ※ おきつもを語る会 高瀬 仁



## 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](mailto:volunteer@nabarishakyo.jp)

発行部数:1,220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、cafe\*mkuk、booksアルデ、サロンきずな、やなせ宿、ひまわり書店、大和屋)

※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。》