



8・9月号

なばりんく



《みはたつこ七ツタ会にて(美旗地域)》

まちびと探し

今月の
まちびとさん



個人ボランティア
たじま のりこ
但馬 令子さん

傾聴ボランティアで活躍中の但馬さんが、ボランティアを始めたきっかけは、約15年前娘さんを癌で亡くされたことで、患者さんやその家族の支えになれば、という思いで三重県がん相談支援センターのサポーターになったことです。

また、但馬さんのお母さんは、戦後まもなくの頃困っている人がいると、自分の事はさておき、誰に対しても分け隔てなく「お互いさま」「助け合い」と言って、食べ物を分けていた姿が幼かった但馬さんの心に残っており、そのことが現在のボランティア活動に繋がっていると話されました。

今は、伊賀市のハイトピアで月1回、がん相談支援「おしゃべりサロン」や、福祉施設での傾聴活動をしています。

但馬さんは「傾聴活動をしていると力をもらえる。自分の身体が元気の間は続けたい。」「ボランティアは表だってするものではなく、相手のことを思い自然に行動するもの。」「これからボランティアをしようと思っている方は、やろう！と気構えてする必要はなく、相手のことを思って気軽にやって欲しい。」また「手話の勉強中。」と笑顔で話してくれ、とても意欲的な但馬さんです！

「なばり発！ボランティアパック南阿蘇」報告

平成28年6月17日(金)～20日(月)までの4日間、現地での復興支援のお手伝いをさせていただこうと名張市内外から20代～70代の男女14名のボランティアが集まり、熊本県南阿蘇での復興ボランティア活動を行ってきました。

18日(土)正午頃、南阿蘇災害ボランティアセンターにてマッチングを受け、3グループに分かれて、個人宅で倒れたブロック塀の片付けなどの活動をさせていただきました。まだまだ多くの依頼があり、現地の皆様の生活復興のために長期的に支援が必要な状態でした。

参加者の皆さんより「もっと活動したかった」「今回の活動が復興の力になればと思う」「今回の経験を名張市での取組みに活かしたい」といった前向きな意見をいただきました。

参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

＜ボランティア活動の様子＞



＜南阿蘇ボラセンでのマッチングの様子＞



＜南阿蘇災害ボランティアセンター本部＞



＜ごみ集積所＞



＜打ち合わせの様子＞



＜活動を終えて＞



ボランティア トーク リレーTalk!



横田 和子さん
(傾聴ボランティア)

私とボランティア

幼子二人を残し片道切符で旅立った夫に30代半ばの私は途方にくれるばかりでした。

幸い肉親の溢れんばかりの愛に守られ、また周りの方々からの慰め、いたわり、励ましはどんなにか生きる勇気をいただきましたことか。

今思えば定年まで無事勤めさせていただき、幼子だった二人も人の親となり、私の親としての務めは一応ピリオドを打ってもいいのかなと考えたとき、頂いた御恩を少しでもお返しできればと、私なりにいくつかのボランティア養成講座を受けさせていただく中で傾聴のボランティアに出会えることができました。これなら体力の弱った私でも少しはお役に立てるのではないかと不安に思いながらも恐る恐る一歩を踏み出したばかりです。

傾聴ボランティア研修会も第2回目を迎えるそうです。

私たちと一緒に頑張ってみませんか？

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16日(火)
9月12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

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

※参加費無料・申込不要

「我は海の子」

この曲は明治43年「尋常小学読本唱歌」に掲載されました。海辺で生まれ育った少年が波や潮風に鍛えられながら成長していく姿を歌った曲です。堂々としたメロディーは力強く、壮大で果てしない海への思いや波の音が聞こえてくるような大きな曲に勇気も湧いてきます。この曲は1から7番までありましたが、戦後は軍国イメージが強いという事から4番以下が削除されました。

1~3番の歌詞の中には「とまや」「すげや萱で作った粗末な家」「ゆあみ」「砂を浴びて」などの言葉も使われています。今年は5月に伊勢志摩サミットが開かれましたね。伊勢志摩の海を眺めに足をのばしても良いかもしれません。一緒に歌って暑い夏を乗り切りましょう!! お待ちしております!



介護者のつどい(施設見学&交流会)ご報告

7月27日(水)に介護者のつどいを開催し、11名の参加がありました。今回は、「はなの里つつじが丘」の施設見学をしてから、つつじが丘市民センターで「配食サービスボランティアグループつつじ」の配食弁当を食べ、サロンモアで介護者同士での交流をしました。介護施設や配食弁当など介護の情報を得ることができ、交流会では、それぞれ介護についての悩みや現状を話され、お互いにスッキリされた様子でした。家族介護者の会「楓の会」や介護者サロンさくら喫茶でも、介護者への支援をしていますので、お気軽にご参加ください。



手づくりレシピ紹介

本場の

しょうろんぼう

おいしい小籠包を家庭で作ってみませんか？



〈作り方〉

- 1、小麦粉、酵母をボールに入れて水（カップ1）でこね、2時間置いておく
- 2、野菜はすべてみじん切りにする
- 3、2に醤油、うまみ調味料、料理酒、塩をそれぞれ好みの量で加え少々水を入れる
- 4、1で適当な大きさの皮（包）を作り中に3の具材を入れ、丸くし、最後にヒダを付けて完成
- 5、蒸し器で10分から15分で出来上がり



レシピ提供：上田 麗さん（中国出身）

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～

〈材料〉3～4人分

- 小麦粉…500g
- 酵母…少々
- ひき肉…500g（豚、鶏、牛どれでも可）
- 野菜…大根 1/4、ニラ 1束、白菜 1/6
- ※野菜はお好みで、玉ねぎ 1個、キャベツ 1/6、なす 2本、ピーマン 4個などを入れても可

おすすめ図書！

ひまわりが夏空に向かって咲いています。

桔梗が丘南小学校で昨年の9月に朝の読書の時間に私達が読んだ本を紹介いたします。

『しずくのぼうけん』『こしおれすすめ』『おばけのがっこう』『とりかえっこ』『ザボンじいさんのかきのき』『きつねのおきゃくさま』『おうさまのたまごやき』『めっきらもっきらどおんどん』『おばあちゃんいるといいのにな』の9冊です。

南小でも本を使わないでお話を聞かせる（素ばなし）をすることもあります。素ばなしは図書館の毎月第三日曜2時から「おはなばたけ」と第二水曜10時からの練習会で聞くことができます。



作：長谷川摂子
絵：ふりやなな
福音館書店

一度耳にすると忘れられない不思議なおまじないのようなタイトル。この世ではないふしぎの世界を満喫して…



作：マリア・テルリコフ
カ
訳：ウチダリサコ
絵：ボフダン・ブテンコ
福音館書店

水はどこからきてどこへいくの？という子供の素朴な疑問に答えてくれます。わかりやすく、スピーディに語った科学絵本です。

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：1,300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、子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、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、ワフリヤ本店、ふれあいサロン「ゆこゆこ」、コミュニティープラザナウラ）

《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10月1日発行予定です。