



# なばりんく

4・5月号



国津地域 七草サロン



## しあわせ写真

### まちびと探し

#### 今月の まちびとさん



おくもと しょう  
奥本 祥さん  
(個人ボランティア)

奥本さんは定年退職後、平成26年4月からボランティアを始めました。地域の自治会で班長をしていた時、学習支援“ほめほめ隊”の存在を知り、図工の授業からボランティアしてみませんか、と声をかけられたことがきっかけでした。教科書にある知識は教えられないが、彫刻刀の持ち方やマナーを伝えられる、と感じたそうです。奥本さんがボランティアをしてよかったと思う瞬間は、「子ども達から『ありがとう』と感謝されたり、『髪型が変わった』『カッコいい服を着ているね』などのちょっとした変化に気付いてくれる時です」と嬉しそうに話してくれました。

奥本さんは、『つかずはなれず』の距離感で『中庸(ちゅうよう)』を意識しながら活動し、偏らず、物事を一度受け入れ、一方的な見方や表出的な部分に捉われないようにしているそうです。

ボランティアを始めるかどうか迷っている方へ、「まず行動してみてください」また、「できる事をできる時に、できない事は無理をしないことが楽しく継続するポイント」と語ってくれました。

## 地域ピックアップ

### 第6回 家庭料理大集合 <<錦生地域>>



2月18日(日)、錦生自治協議会による「家庭料理大集合」が開催されました。このイベントは、おじいちゃんや、おばあちゃんが作ってきた、地域の伝統食を後世に継承することを目的に、今年で第6回目を迎えました。

当日は、会場へ次々と自慢の料理が運び込まれ、41品のお料理が並びました。

その後、参加者は「学校法人大川学園」の大川理事長から食事のルールやマナーについて学び、そして出品者から料理の説明を聞いた後、お料理をいただきました。

三重大学教育学部の磯部教授は講評の中で「子どもの頃の豊かな食生活は、大人になってからの人間性の健全な育成につながる」と話されました。

『地域みんなで集まり、一緒に家庭料理を味わう』というこの錦生地域の取組みにより、子ども達が大人になった時、今日のこの味を再現してくれることを楽しみにしつつ、どこか懐かしい料理の数々に舌鼓を打ちました。

## サロン活動紹介

### 『ほほえみの会』 <<すずらん台地域>>

ほほえみの会は、すずらん台地域の高齢者が集まり、閉じこもり防止や住み慣れた地域で仲良く元気に過ごしてもらうことを目的として、平成16年5月から開催しています。

毎月1回のサロンを心待ちにし、当日は、歩いて集会所へ集まって楽しくおしゃべりしています。

毎回まちの保健室さんの協力を得ながら健康体操をしています。また夏のサロンでは、フラワー薬局によるお薬について話がありました。普段から気になっているお薬の取り扱いについて質問したり、出前講座が終わった後もボランティアさんの入れてくれた美味しいお茶を飲みながら、会話が途切れることなく談笑されていました。

参加者は、「毎月1回のサロンを本当に楽しみにしている」「サロンで仲間とおしゃべりをすると気持ち持ちがスッキリして元気がでてくる」「長年参加しているが、ほほえみサロンの温かさは変わらない」「まだまだ元気で来月も参加したい」と、笑顔いっぱいでお話されていました。

またボランティアの方は、「おしゃべりを楽しみにされている参加者の居場所づくりをこれからも大切にしていきたい」と話してくださいました。



## 《スクエアステップのご案内》

スクエアステップは、体づくりや転倒予防、認知機能向上などに効果があるエクササイズです。

また、簡単で楽しくできるので、仲間づくりにも効果的です。

福祉まちづくりセンターでは、リーダー資格を持ったボランティアが、楽しく教室を進めています。運動が苦手な方でも簡単にできますので、お気軽にお越しください。



スクエアステップの指導には、リーダー資格が必要です。平成30年度は、リーダー養成研修を2回実施する予定です。

### スクエアステップ教室

日時：毎月第2・第4金曜日

13:30~14:30

場所：福祉まちづくりセンター(イオン3階)

あなたもスクエアステップリーダーになって地域デビューしてみませんか？

## 音楽工房



### 「森の水車」



今回、紹介させて頂く曲は、「森の水車」です。『水車』と言えば、最近は見ることが少なくなりましたね。この曲は、昭和17年、高峰秀子の歌でレコード発売しましたが、メロディーが米英調で戦時にふさわしくないとの理由で、4日後に発禁処分を受けました。もっと、新しい曲のように思っていたのですが、戦時中の曲だったのですね。

戦後、荒井恵子の歌で復活し、昭和24年4月から始まったバラエティ番組「陽気な喫茶店」で毎回この歌を歌ったことにより、一躍全国に広まることになったそうです。その後、昭和26年にはNHKラジオ歌謡として放送され、並木路子が歌いました。

「コトコトコットン、コトコトコットン…」とリズムカルな歌詞、本当に楽しい春がやってきそうですね。皆さん、歌の花、咲かせましょう！

4・5月の

“みんなでいっしょに  
唄いませんか”

開催日：4月16日(月)  
5月15日(火)

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：13:30~15:30

◆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

3月の介護者サロン“さくら喫茶”は、タオルを使って「わんこ」を作りました。またお茶を飲みながら、介護を通して思っている事や、日頃から楽しんでいる趣味の話など、会話を楽しみ、ストレス発散をしました。

また、介護の合間にできる息抜きとして、小物づくりなどもしています。見学だけでも大丈夫です。お気軽にお立ち寄りください。

お待ちしております。



# 手づくりレシピ紹介

## お花見に いかが？



〈レシピ提供〉

錦生・家庭料理大集合より  
米山 美和子さん

### ❁里芋のごまみそ和え

材料：里芋・調味料(ゴマ・砂糖・みりん・白みそ・麴みそ)

〈作り方〉

- ①里芋は洗って皮ごとゆで、やわらかくなったら皮をむく
- ②①の 1/3 は采の目に切り、2/3 はつぶしておく
- ③調味料をすり鉢ですりあわせ、②を入れて和える

### ❁菜花の海苔巻

材料：菜花・かにかま・たまご・すしのり・だし汁(かつおと昆布でとっただしに砂糖と醤油で味付けしたもの)

〈作り方〉

- ①菜花をゆで、軽く絞ってだし汁に浸けて一晩おく
- ②薄焼き卵を焼く
- ③巻き簾にのり→②の薄焼き卵→①の菜花→かにかまを置いて巻く
- ④③を一口大に切って、皿に盛る

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～



## おすすめ図書！

「なばりの昔話」



「毎日新聞中部本社発行」

新しい一年生を迎えて30年度がスタートしました。

昭和54年に名張高校郷土研究部が名張の各地取材してまとめた本です。文書では残っておらず、口から耳への昔話は“ほろび”の道をたどっていたのを高校生が二年かけ発刊にこぎつけました。各地域ごとに八十余りの話が紹介されています。

昔の人のお話の中には今の私達が生きる上で大切ななにかがあります。

名張にもたくさん伝えられている話がありました。

今は絶版で、学校や図書館にはありますが手に入らないのが残念です。

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：1,360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、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、ワロリヤ本店)ふれあいサロン「ゆこゆこ」、コミュニティプラザナウラ、名張市教育センター

《名張市内の小学校、中学校の一部では、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！  
次回のなばりんくは6月1日発行予定です。