



# なばりんく

2・3月号



## 給食ボランティアグループ『ひだまり』会食会

### まちびと探し

#### 今月の まちびとさん



くぼ よしのり  
久保 善紀 さん

久保さんがボランティアを始めたのは、平成29年9月からです。以前、奈良県橿原市の小学校でPTAをしたことがきっかけで、子どもと一緒に楽しめるイベントで何かお手伝いをしたいと思い、名張市社協のホームページでボランティア募集を見て、「おもちゃばこ」のボランティアに応募したそうです。

久保さんは「引っ越して来たばかりで、地域の方とふれあいたいと思いました。」「今は、子どもを通じて楽しめたらいいと思い、福まちの『おもちゃばこ』でのボランティアで活動しています。」「今後仕事の都合が合えばいろんなことをしてみたいです。」

また、これからボランティアをはじめようと思っている方へ「ボランティアをすることで、自分を知ることができ、スキルアップにもつながると思います。」「自分のペースで無理なく続けて行って欲しいと思います。」「迷わずに、何かきっかけを見つけたら思い切ってやってみてください。」と話してくれました。

## 地域ピックアップ

## 朝学モーニング 《美旗地域》



平成29年6月より毎月第1火曜日の朝9時から10時まで、美旗市民センターのアトリエでは「朝学モーニング」が行われています。

この「朝学モーニング」では、毎回地域で活躍されている方等をゲストに地域の取り組みや伝統行事等について、モーニング(コーヒー、トースト、玉子付100円※参加費)と一緒に食べながら話を聞いたり、住民同士で語り合ったりしています。

1月9日(火)には16名の参加があり、主任児童委員の渡邊玲子さんをゲストに美旗地域で取り組んでいる子育て支援「みはたすくすく」(託児支援)や子育て広場「みはたっこ」、主任児童委員として毎月行っている「こんにちは赤ちゃん訪問」について話を聞くとともに、地域住民として出来る子育て支援についても考える機会となりました。

※参加については、美旗地域在住の方で定員20名(先着順)となっています。

## 地域ピックアップ

## しめ縄づくり&餅つき大会《錦生地域》

名張市：放課後子ども教室事業

文化庁：伝統文化親子教室事業

平成29年12月17日(日)錦生自治協議会の「世代間交流事業」として、しめ縄づくりと餅つき大会が行われました。

しめ縄づくりはコツをつかむのが難しく、参加した子どもたちはわらの扱いに真剣な表情でしたが、出来上がるときらきらとした笑顔に変わっていました。

続いて行われた餅つきは、2015年度文化庁「伝統文化親子教室事業」に認定されたことで、文化芸術振興費補助金より助成された餅つき用具を使って行われました。

蒸した餅米が臼に投入されると、まず地域の大人たちがある程度潰して、子どもたちの千本杵にタッチ!地域みんなが見守る中、楽しそうにぺったん、ぺったん!

お餅の種類も白・赤(古代米)・緑(ヨモギ)と3種類あり、あんこ・きな粉・大根おろしのトッピングでおいしくいただきました。





## ボランティア トーク リレーTalk!



せお みき  
瀬尾 美紀さん  
(脳の健康教室サポーター)

私は、脳の健康教室のサポーターとして活動させていただいています。このボランティアを始めたきっかけは、親が歳を重ねてきたこともあり認知症予防に実績のある学習療法に、とても関心があったからです。

実際の現場は、人生の先輩に教えていただくことばかりです。教室では学習のことを学習と呼び、楽しく音読や計算等をされた後は、お話の花が咲き笑顔があふれます。今では受講者さんやサポーター仲間との絆もでき、毎回皆さんの笑顔に大きなエネルギーをいただいています。

また、私は音楽療法の勉強をさせていただいていますが、このボランティア経験が大変活かされており、有り難く思っています。

これからも脳の健康教室での沢山の新しい方々との出会いを心待ちにしております。

## 音楽工房



2・3月の  
“みんなでいっしょに  
唄いませんか”

開催日：2月15日(木)  
3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

### 「桃太郎」

二月の行事といえば、「節分」があります。‘豆まき’をして、年の数だけ豆を食べたり、イワシの頭を刺した柵(ひいらぎ)を玄関の戸口に飾ったり、恵方巻きを食べる、というような習慣がありますね。因みに今年の恵方の方角は、「南南東やや右」という事です。

如何でしょう?皆さんは「鬼は外～福は内～」と、豆まきは行われましたか?昔はご近所から、豆まきの元気な声が聞こえてきましたが、今はあまり聞こえてこなくなったような気がします。

今回、紹介させて頂く曲は、鬼が出てくる歌、「桃太郎」です。この歌は明治45年5月に尋常小学唱歌に掲載されました。1番から6番まであります。歌詞は物語の通り、桃太郎が、犬(今年の干支です)、猿、雉子を従えて鬼ヶ島まで鬼退治に行く、勇ましく歌いやすい曲になっています。

岡山県に「桃太郎」の像があるそうです。美味しい吉備だんごも名物ですね。

皆で、童謡 唱歌 昔の流行歌 など楽しく歌いませんか?ストレスを発散しましょう!

### 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

### 介護者サロン“さくら喫茶”のご案内

1月の介護者サロン“さくら喫茶”は、お茶を飲みながらお話をしました。日頃から楽しんでいる趣味の話や、介護を通して思った事など、日常の会話を楽しみ、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、小物づくりなどもいたします。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。



## 松田さん家に伝わる『お雑煮』

手づくりレシピ紹介

〈レシピ提供:松田良子さん〉



元旦・2日は  
「白みそ仕立て」

材料：里芋、大根、丸餅…各適宜  
昆布・かつおだし、みそ…お好みの量

〈作り方〉

- ①里芋は皮をむき丸のまま、大根は輪切りにし下茹でしておく。
- ②昆布・かつおでだしをとり、里芋、大根を煮る。
- ③丸餅を焼いておわんに盛り、具、おつゆをかけて出来上がり。



3日は  
「お吸い物」

材料：白菜、水菜、春菊、  
紅白かまぼこ、みつば、丸餅…適宜  
昆布・かつおだし…  
お好みの量

〈作り方〉

- ①白菜、水菜、春菊、紅白かまぼこ、みつばを適当に切る。
- ②丸餅を焼いておわんに盛り、具、おつゆをかけて出来上がり。

～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！

立春とはいえ外はまだまだ寒いです。おうちで本を読んで心も体もほっこりしましょう。

- ええところ (くすのきしげのり)
- 10分で読める伝記より (湯川秀樹)  
(出版社・学研)
- どろんこハリー (ジーン・ジオン)
- 100万回生きたねこ (佐野洋子)
- ずーっとずっとだいすきだよ  
(ハンス・ウィルヘルム)
- ひとりぼっちのアヒル  
(作きたむらゆういち・絵くろだせい太郎)
- うまかたやまんば (昔話)
- ままくわぬよめ (昔話)
- ☆読み聞かせの他、本の紹介  
(ブックトーク) もしています。

## 『じゅげむ』

落語でおなじみの「じゅげむ」です。  
こどもたちも覚えていて大合唱になりました。  
楽しいひとときでした。  
落語絵本シリーズの中の一冊です。



落語絵本/絵：川端 誠 出版社：クレヨンハウス

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：1,350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

《名張市内の小中学校の一部では、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4月1日発行予定です。