



なばりんく

12・1月号



《こども何でも体★験★団・不思議アートのぞき箱を作ろう!》
福祉まちづくりセンターにて

まちひと探し

今月の
まちひとさん



たけおか ひろつぐ
竹岡 博嗣 さん

(世代間交流事業実行委員会)

社会人ボランティア体験教室の受講をきっかけに、「世代間交流事業実行委員会」を名張市社協とともに立ち上げた竹岡さんは、会の代表として、多世代が一緒に楽しめる「鮎のつかみどり」など、年数回のイベントを開催しています。

会では、昔遊びや自然と触れ合える体験などを通して、世代を問わず交流が出来るイベントをメンバーとともに企画・運営しています。

また、中国帰国者支援のお手伝いや歩こう会、詩吟などさまざまな事にも興味を持ち、「日々楽しみながら、活動をしています。」と話し、またこれからボランティア活動をはじめようと思っている方へは、「難しく考えず気楽に第1歩を踏み出してください。」と笑顔で話してくれました。

地域ピックアップ

ノルディックウォーキング <箕曲地域>

平成29年10月4日(水)に「健康のつどい～秋の箕曲を歩こう!～ノルディックウォーキング」が実施されました。ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強する効果があります。また、健康づくりだけではなく自然の中を歩くことで、参加者同士が楽しく会話をし、仲間作りもできる取り組みです。

秋の訪れを感じながら、箕曲地域住民と、すずらん台はつつ♪元気隊メンバーと一緒に参加して、箕曲中村地区を散策しました。

はつつ♪元気隊は、すずらん台地域住民が住み慣れた地域で安心して楽しく暮らし続けるお手伝いをするを目的に結成されています。

当日は森嶋講師の指導のもと、箕曲神社前をスタートし、爽やかな風と暖かな陽ざしを感じながら約2時間のウォーキングを楽しみました。参加者からは、「他の地域でノルディックをすると、いろんな発見があって楽しい。」などの感想がありました。



地域ピックアップ

感謝の芋煮会 <国津地域>

平成29年11月23日(祝)、国津地域の奈垣集会所で奈垣区「感謝の芋煮会」が行われました。

奈垣区では、近年鹿や猪、猿などの被害に悩まされていましたが、補助申請で防護柵を設置したおかげで豊作の秋を迎えることができました。

そこで、奈垣区・ながき村おこしグループ・サロンうりぼうのメンバーで実行委員会を立ち上げ、柵の設置に協力してくれた関係者を招いて、「芋煮会」を開催しました。

当日はお天気が心配でしたが、奈垣の人々のパワーで雨雲もどこへやら...

今年収穫された野菜を使った芋煮をメインに、おにぎり、手作りこんにやく、ずいき、高野豆腐、煮豆、つきたてのお餅など、田舎の懐かしい料理がずらりと並びました。

協力者の中には、他地区に住む親族も含まれており、その子ども達も参加してにぎやかな会となりました。



「ふれあいフェスティバル」 名張市社会福祉協議会



11月25日(土)名張市総合福祉センターふれあいにて、ボランティアの活動を知ってもらうため、活動紹介や発表を通じて、ボランティア同士、また市民の方々との交流を目的として「ふれあいフェスティバル」を開催いたしました。

焼きそば、ミニたい焼きなどの模擬店や、名張近鉄ガスによる「ソーラーカーづくり」、近畿大学工業高等専門学校による「スライム、消しゴムはんこづくり」などの無料体験や、ボランティア団体によるステージ発表、活動紹介、パネル展示などを行いました。

参加した親子からは「子どもも、大人も楽しめるね。」「ステージ発表が楽しかった。」「いろんなボランティアがあることを知った。」などの感想をいただきました。



音楽工房



「365歩のマーチ」



昭和43年に発売されたこの曲は、水前寺清子さんが歌い、サブタイトルとして「ワン・ツー・パンチ」が付けられています。

演歌を歌い続けていた水前寺清子さんは、最初この曲は自分のイメージに合わないと感じて不安に思っていました。作詞家の星野哲郎さんから「息の長い歌手であるためには、色々な曲に挑戦した方がいい」と言われて歌う事にしたそうです。

丁度、高度経済成長期の流れにマッチして、100万枚を超える売り上げとなりました。「しあわせ」をテーマに、乗りのいいマーチのリズムと親しみやすい歌詞が人生の応援歌として、今も歌われています。

歌詞の中にもあるように「しあわせ」は歩いてこない、「しあわせ」の扉は狭い「しあわせ」は隣にいてもわからない・・・でも 一日一歩 三日で三歩 三歩進んで二歩下がる。一日をしっかりと元気に過ごしそして心にきれいな花を咲かせましょう・・・本当に元気の出る歌ですね。

今年も一年間お世話になりました。来年もまた一歩一歩進んでいきたいと思えます。

「一緒に唄いませんか？」お待ちしております！

12・1月の
“みんなでいっしょに
唄いませんか”

開催日：12月20日(水)
1月16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

介護者サロンさくら喫茶のご案内

11月の介護者サロンさくら喫茶は、こけ玉作りをしました。吉祥草(きちじょうそう)という植物をこけでくるみ、丸みのある形にしました。思ったより力のいる作業でしたが、みなさん夢中でこけ玉を作りました。

その後、お茶を飲みながら介護についてお話をし、ストレスを発散しました。

毎回、いろんな企画をしています。ぜひお立ち寄りください。



手づくりレシピ紹介



〈材料〉9枚分

- 板チョコ(ブラック)・・・1枚
- ホットケーキミックス・・・大4
- 牛乳・・・・・・・・・・・・大3
- アイシングペン等

《作り方》

- ①ボールに板チョコ、牛乳を入れて湯煎で溶かす。
- ②溶かしたチョコにホットケーキミックスを入れて素早く混ぜる。
- ③まとまったらスプーンで9等分し、クッキングシートに並べる。
- ④あらかじめ予熱しておいたオーブン、170℃で約11分焼く。
- ⑤粗熱がとれたら、アイシングペンなどで顔を書いてできあがり。



レシピ提供：世代間交流事業実行委員会

～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！

来年は成年ですね。図書館の飾りもクリスマス、お正月と大忙しです。読書習慣には、「かこ さとし」の本を市立図書館から200冊借りて展示しました。

- おおさむこさむ(こいで やすこ)
- にじいろのしまうま(こやま峰子作・やなせたかし絵)
- おふくとおに(日本昔話)
- ばばあちゃんのマフラー(さとう わきこ)
- こんにちはあかぎつね(エリック・カール)
- だるまちゃんしんぶん(かこ さとし)
- はははのはなし(かこ さとし)
- おたまじゃくしの101ちゃん(かこ さとし)
- わしよいわしよいぶんぶんぶん(かこ さとし)



☆からすのパンやさん
文・絵 かこ さとし
出版社 偕成社

後がきに「もう一度からすたちの表情を見て笑ってください」とあります。おとなには懐かしく、こどもには楽しいおいしいパンがどっさり。さてどのパンを選ぼうかな？

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2月1日発行予定です。