



ボランティア通信 2020.1 Vol. 237

なかま

発行 交野市ボランティアグループ連絡会

(交野市ボランティアセンター内)

V連絡会 E-mail vltr94@leto.eonet.ne.jp

Vセンター E-mail katabora1994@katano-shakyo.com

ボランティアを
紹介してほしい人
ボランティア活動を
はじめたい人
ボランティアセンターに
お問い合わせください
(Tel 894-3737)
(Fax 891-3340)

新年あけまして おめでとうございます

ボランティアグループ同

- 在宅訪問 「陽だまり」
- 外出介助 「かざぐるま」
- 子育て広場 「アリス」
- 手話 「さつき」
- 要約筆記 「星の会」
- 点訳 「虹の会」
- 朗読グループ 「あい」
- 障がい者との交流 「ほほえみ」
- 障がい者施設支援 「ふれんズ」
- 介護衣料 「糸ぐるま」
- 歌体操 「HAND」
- 車いすダンス 「ひまわり」
- ニュースポーツ・演芸・おもちゃづくり 「玉手箱」



穏やかで、心豊かな年になりますよう
ボランティア活動に携わるみなさま方
ご健康とご多幸をお祈り申し上げます

年頭にあって 会長 川下武士

元号が改まって最初のお正月を迎え、例年とは違った雰囲気を感じておられるかも知れません。また東京オリンピック・パラリンピックの開催もあって、躍動的な年への期待感もあるでしょう。しかし近年は災害による甚大な被害が多発しており、今年こそ災害の少ない穏やかな年であってほしいと思います。さて私たちボランティアグループ連絡会では、連絡会の諸活動の中で各イベントの意義やあり方について検討を進め、一定の方向性を見出す努力をしてきましたが、まだ引続き検討を要する側面も若干残っています。これらに加えて、広報紙「なかま」のあり方、リーダー会議や役員会のあり方、運営についても早急に検討を行ない、できるだけ早い時期に結論を出して行こうと考えています。

今年も引続きみなさま方のご理解とご協力をお願い致します。

干支(えと) 一口メモ

今年の干支は、十干の5番目庚(かのえ)と、十二支の最初の子(ね)の組み合わせを干支と言います。干支の組み合わせは60種類あり、甲子(きのえね)から始まり、庚子は37番目になります。干支の持つ性質は陰陽五行説に基づいて、いろんな謂れや解釈があります。

ボランティア インタビュー-81 山本むつ美さん(ふれんズ)



ボランティアを始められたきっかけは

10年ほど前に時間ができたので「何かをしよう」と思い、エコキャンプ集めを始めました。またボランティアセンターを見学した際に障がい者のお役に立ちたいと「ふれんズ」の活動に魅力を感じて入会しました。

花が好きで「いぶき」にも

「ふれんズ」の活動を続けながら、花が好きなので花と緑の会「いぶき」の活動にも参加しましたが、平成30年3月末で残念ながら活動が停止しました。その後も年に4回ほどの「いぶき」の仲間との交流が続いています。花が好きなのでプリザーブドフラワーのアレンジメントに8年くらい通いました。今は庭で花を育てています。

ウォーキングを楽しむ

お花だけでなく、健康のために一日20〜30分はウォーキングをしながら、天の川の四季折々の自然を楽しんでいます。

ボラ活動を通して

現在、ミルキーウェイ、くらしワークセンター、ハートフルステーションいわふねの3カ所の作業所を訪問していますが、それぞれで作業の内容も違いますし、いろんな方との出会いがあって、お話しをしても楽しいです。さをり織りの織りなす色彩の素晴らしさ、感性の豊かさに、いつも驚かされています。

一度、見学にきませんか

いま月に4回施設を訪問していますが無理のない範囲で活動を増やしていきたいと考えています。利用者さんの「また来てね」の声に励まされています。皆さんも自分のできる範囲でお手伝い頂けたら嬉しいです。一度見学に来てください。

リーダー会議(12月24日)

☆会長挨拶

- ・リーダー会議・役員会等のあり方・運営について
- ・広報紙「なかま」の発行及び配布方法等について
- ・ゆうゆうバス廃止に関して
- ・指名委員会について

☆連絡会より

- ・健康福祉フェスティバルについて
- ・ふれあい部会反省会報告
- ・フェスティバル実行委員会報告
- ・ボランティア講座実施報告および会計報告

- ・交野市施設予約システムについて
- ☆Vセンターから

- ・ボランティアグループ連絡会ホームページの更新について
- ・V連助成金会計研修について
- ・2月25日(火)、リーダー会議終了後に開催(各リーダー・会計)
- ・ボランティア登録継続確認について(2頁参照)
- ・ボランティアサロンの案内について(2頁参照)
- ・消防訓練の実施について、1月28日(火)リーダー会議終了後に実施
- ☆各グループから(省略)

編集 後記

明けましておめでとうございます。今年が皆様にとりまして素晴らしい年になりますように心からお祈り致します。

私事ですが昨年二度痛い目にあいました。七月下旬には「圧迫骨折」背骨の軟骨が変形し背中が痛むのです。重い物を運んだのが原因ですが、骨密度が若い人の73%になっていたのも原因とのこと。十日程で痛みはなくなり喜んだのも束の間、九月末には「頸椎症性脊髄症」を発症し痛みで一カ月程寝込みました。原因は姿勢！姿勢は悪くない方と聞いていましたのでショックでした。姿勢に気を付け適度な運動を少しずつしていくうちに痛みは嘘のように消えました。少しの油断で身体を痛めることがあると思いは知らされました。動けない私を世話して下さった友の優しさには感謝の思いで一杯です。

今年健康で過ごせますように無理をしないように気を付け、食べ物に気を配り適度な運動を心がけたいと思っています。皆様もどうぞ毎日を健康第一にお過ごし下さいませ。油断禁物です！ (F記)

登録ボランティアのみならずへ ボランティア登録継続意思確認のご案内

ボランティアグループに
所属している人は

グループリーダーへ活動の継続・
休会・退会のいずれかを連絡して
ください。確認後、必要がある人には
ボランティアセンターから問い合
わせをする場合があります。登録内
容(住所・氏名等)の変更がある場
合は、センター事務所に申請書を提
出してください。

個人で登録した

ボランティアの人は

センター事務所から、活動確認を
行いますので、継続・休会・登録抹
消のいずれかを連絡してください。
2月14日(金)までに返送をお願い
します。

ボランティアセンターを通して、
定期的に活動依頼のある方には、活
動確認を行いませんので、休会や登
録抹消の意向がある場合は、その旨
をセンター事務所へ連絡してくだ
さい。

ボランティア活動保険

ボランティアセンターへの依頼
に対し、ボランティア活動をする
確認された時点で保険加入の手続
を行います。活動を始められる際
はボランティアセンターまでご連
絡ください。また、活動していただ
くにあたって、センター事務所へ依
頼書と活動報告を提出していただ
く必要があります。詳細はセンター
事務所へお問い合わせください。

ボランティアサロンのご案内

ボランティアに関して、知る、学ぶ、交流する会
を、毎月ひらいています。

<1月>

ボランティアの心構え

ボランティアを始めて間もない人を対象にボラン
ティア活動をする際の心構えや基礎知識をお話し
ます。活動を始めて困ったことなど質疑応答の時間も
ありますので、ぜひご参加ください。

とき 1月30日(木) 10:30~11:30

ところ ボランティアセンター(2階)

対象 ボランティアセンター登録2年未満の人

※対象外の方の参加も大歓迎です。

講師 ボランティアコーディネーター 天場元美

参加費 無料

申込み ボランティアセンター

<2月>

「災害ボランティアについて知ろう」

2月は、台風21号の被害を受けた方へのボラン
ティア活動支援報告DVDを鑑賞し、避難所運営
ゲーム「HUG」を体験します。
経験は必要ありませんので、お気軽にご参加くだ
さい。

とき : 2月19日(水) 10時~12時

ところ : ボランティアセンター(2階)

対象 : 市内と周辺在住、在勤、在学の方

参加費 : 無料

申込み : ボランティアセンター

ボランティア講座開催

自分の生き方を見つめ、可能性を開く扉

11月30日、(社福)大阪ボランテ
ィア協会・常務理事の永井美佳さん
をお迎えして講演頂きました。

ボランティアに参加するための
7つのポイントや活動するための
ポイント、がんばりすぎて疲れた時
は?など、これから活動をはじめよ
うと思っている方から長くボラン
ティア活動を続けている方まで気
づきが多い内容で、資料も色々なデ
ータで具体的なお話をして頂けま
した。長く活動している内容が今も
求められているか?友達に声かけ
するときに、自分のワクワク感や人
とつながる実感、広がる世界などを
きちんとお伝えできているか。ボラ
ンティアの広報活動はどうしたら
いいのか。独りよがりになっている
自分に気づかされたり、幅広い年齢
の方と交流する中で色々な体験を



講師の永井美佳さん



したりとボランティアを通して学
べた事を振り返ったりすることも
できました。「ボランティアは、自
分の生き方を見つめ、可能性を開く
扉」とおっしゃっていました。自分
の活動の仕方を見つめ直す、とても
素晴らしい講演会でした。ご都合が
悪く参加できなかった方は、参加さ
れた方からお話を聞いたり資料を
見せて頂いたりして、ボランティア
活動が皆さんの元気の源であるこ
とを、再確認して頂けたらいいなと
思いました。(リリー)



お笑いのメッカ、なんば花月前

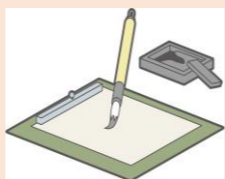
HAND 20周年
なんば花月で勉強

新年二日は書き初め

昔から1月2日は「事始め」といって、
農家では田畑や山の神を祀って仕事の
準備を始め、商家では初荷を出荷してい
た。書き始めもこのしきたりにならった
もので、書は大切なたしなみの一つで、
悪筆は出世にも響きましたから、書き初
めは書の上達を祈念する重要な儀式で
あった。

貴族社会では平安時代から行なわれ、
庶民の習慣として広まったのは江戸時
代に入ってからで、書き初めの作法は、
まず学問の神様である菅原道真公の掛
け軸をかけ、おろしたての筆と墨に、若
水(新年始めて汲んだ水)で墨をすり、
その年の恵方を向いて書をしたためる。

書く文字は「寿」や
「福」といっためで
たい字や漢詩が書か
れたそうだ。(S記)



お笑いは健康のまさ

今年、HANDは発足20年を迎
えることができました。20周年を
記念してグループのさらなる発展
を目指して、歌体操に健康の源でも
あるお笑いの要素をもっと採り入

れ、施設や地域のサロンで皆さんに
さらに喜んで頂ける歌体操にしよ
うと、11月26日、「なんばグラウン
ド花月」へお笑いの勉強に出かけま
した。芸人さんはテレビでのお馴染
みさんが多く出演しておられ、つい
つい笑いに引き込まれ、勉強より自
分が楽しんでる始末にちよっぴ
り反省も、でも久しぶりに笑ったお
陰で身も心もすっきりし、お笑いは
健康の源を実感しました。
活動の基本である寝たきりにな
らない!させない!つくらない!
をモットーに、元気とお笑いをお届
けすることに、さらに磨きをかけて
いきたい思いました。(T記)