

ae 社会福祉
法人 豊中市社会福祉協議会

ボランティアセンターだより

第64号 2016年(平成28年)10月31日
発行 社会福祉法人 豊中市社会福祉協議会
ボランティアセンターだより編集委員会
〒560-0023 豊中市岡上の町2-1-15
TEL(6848)1000 FAX(6848)1005
URL: <http://www.toyonaka-shakyo-vc.org/>
E-mail: tcpvc@gold.ocn.ne.jp

ボランティアグループ
あれこれ

農業ボランティアグループ 「団塊塾とよなか」編

当ボランティアグループは、野菜作りを通じてシニア世代の交流の場を作り、地域の方々とも触れ合いたいとの思いから活動しております。ボランティアグループを立ち上げたそもそものきっかけは、市社協が主催されていた「団塊塾ヘルシーシニアクッキング」に参加されたメンバーを中心として、調理するだけでなく自ら野菜を作ろうとの思いから、昨年原田老人福祉センターの一角をお借りして野菜作りを始めたところ、素人ながら見様見真似で何とか夏野菜(きゅうり、トマト、ナス)また、秋野菜として(大根、白菜)がおいしく収穫でき、やればできるもんだと喜んだものでした。

そこで、平成28年度に豊中市社会福祉協議会の登録ボランティアグループの一員として、正式に発足したところであり、現在会員数は男性8名で、全員シニア世代です。

「団塊塾とよなか」としては、地域への協力ボランティアとして、介護施設、小学校等からの依頼を受けて、野菜作りのお手伝いを行っております。現在、小曾根の施設において敷地の一角で、畑の土づくり、大根・白菜の等の植え付けを終え、冬の収穫に期待しているところです。小学校でも子供たちとともにさつまいもの苗付の手伝いをする等、これからも市内各地でこのような支援をすることにより、皆さんが喜んでもらえれば、私たちも大変嬉しいことです。

以上、団塊世代の生きがいを見出し、健康維持も兼ねながら野菜作りを通じて地域とのつながりも少しでも深めるとともに、地産地消にも少なからず貢献できるものと自負しております。



◎活動に興味のある方はお問い合わせください。

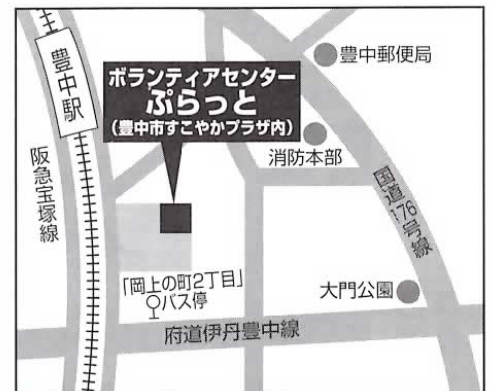
☆お問い合わせ

豊中市社会福祉協議会 ボランティアセンター「ぶらっと」
豊中市岡上の町2-1-15(豊中市すこやかプラザ2階)

☎ 06-6848-1000

☆定例会

日時：第4水曜日 13時30分～



ボランティア団体連絡会新規加入グループ紹介

TERVE 北大阪 秀珈会

TERVE（テルベ）北大阪は、豊中市を中心に安全な全身運動でもある「ノルディック・ウォーク」の普及振興を通して、皆さんの健康増進や体力向上、介護予防などに取り組んでいるグループです。ノルディック・ウォークは北欧で生まれ、日本人が改良したスポーツで、両手に専用のポールを持ちながら歩きます。

主な活動は豊中市の豊島公園で、ノルディック・ウォークやポールを使った体操をしています。参加者は年齢や性別はもちろん、障がいをお持ちの方も参加されることがあります。他には吹田市の万博記念公園での花見ウォークや、大阪城公園の梅林を巡るイベントも開催しています。

歩くだけで健康でいられる期間をのばすことができます。少々しんどいかもかもしれませんが、月に1日くらいは全身運動で一生懸命歩いてみられませんか！



初めまして、民謡三味線の「秀珈会（ひでかかい）」です。中井先生を中心に6名で活動しています。昨年の春に豊中ボランティア団体連絡会に加入させていただきました。

以前から、豊中、箕面、大阪の各市のデイサービスに伺い、ボランティアで演奏させていただいています。民謡に限らず童謡、歌謡曲も好評で楽しんでいただいております。

私たちが決して若くなく、施設のみならず方とは同じ仲間の同輩であり、一緒に手拍子で心弾む思いを共有したいと思っております。

また、ボランティア活動は、与えるものより、いただけるものの方が多気がします。

お腹に力をこめ、大きな声で歌うことは、免疫力が上がり体に良いということです。おいに歌いましょう。みなさまに少しでも喜んで頂けるように毎週火曜日にお稽古に励んでおります。今後ともよろしくお願いいたします。



FM千里でボランティアセンターが紹介されました！

9月7日午後、吹田市、豊中市の地方FM局“FM千里”パーソナリティの馬場章夫（ばんばふみお）さんが、豊中市のボランティア活動について知りたいとのことで、市社協ボランティアセンターにお見えになり、ボランティアセンター長と市社協ボランティア団体連絡会の役員5名が対応しました。

このインタビューの内容は、9月10日（土）午前10時～午後1時に、FM千里の「馬場章夫のぼらぼら千里」で放送されました。

当日は、まずセンターから、市社協のボラン



ティアへの取り組み等について説明、その後、参加の各グループの概略と活動内容について説明しました。

それに対して馬場さんからその都度、質問等があり、詳細な確認と意見が出され、さらに、みちしるべのアイマスク体験とステッキの高齢者疑似体験を、室内と階段を使って体験され、約2時間半のインタビューが無事終了しました。

豊中市におけるボランティア活動について、十分理解していただけたと思います。この放送で、豊中市のボランティア活動を知っていただく良い機会になってほしいと願っています。

ボランティアはじめま専科

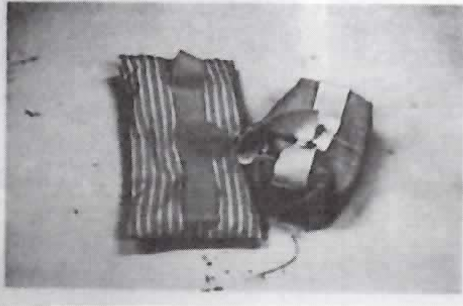
● 手作り介護用品作成グループ小さな手 ●

～ 参加者からの感想 ～

・ にぎりっこ作りに参加

生地（20cm 四方位）の中央に指が入るように止め、縫い目が中央に袋状にした中に、ビーズを入れ縫い止めます。

リハビリ用にぎりっこ



はじめはこれが何の役にたつのかなあと作り上げて、指を入れ、動かしてみたら柔らかく気持ちいい、そして中のビーズが心地よくなじみます。もっと早く知っていたら親にも作ってあげたのに、と参加者の声もありました。



身体が思うように動かせなくなると、手もギュッとにぎって、手の爪が、手の内側に食い込んで、ケガをしてしまうため、爪の食い込みを防ぐためにも、にぎりっこを持ってケガの予防になればなあとと思います。

こんなわずかなことから、小さな手はボランティアに参加しています。一緒にボランティアをはじめませんか？

● いきいき歌体操グループさわやか ●

～ 参加者からの感想 ～

私がおはじめて歌体操に出会った頃、身体を動かすことが苦手であった私は、音楽に合わせて体操することが苦もなく、楽しく身体を動かすことができると知り、自分の健康のために、歌体操をやってみようと思いました。ボランティアのための歌体操ということでしたが、はじめは私にはその気持ちはありませんでした。



私の母が施設に入ることになり、少しの気持ちの余裕ができた頃、歌体操をしている友人から「市の高齢者のサロンで、歌体操をしてほしいと頼まれたので一緒にしよう」と言ってくださり、何度かさせていただきました。



すると道でお会いする方から“この間は楽しかった”とか“あの体操教えて”とか言われ、とても喜んでくださっていることを知りました。こんなに喜んでもらえるならば、私のように身体を動かすことの苦手な方々にもぜひ歌体操をやってもらいたいと思いました。

これからもいろいろな歌を知り、曲に合わせて体操をして、皆さんによろこび楽しんでいただければと思っています。

熊本地震支援活動

募金活動

4月14日、16日に熊本県・大分県で発生した震度7の熊本地震に対して、4月18日から豊中市社会福祉協議会と校区福祉委員会、豊中市社協災害支援ネットワーク加盟団体によびかけ募金活動を実施しました。駅前を中心に6日間で合計、206名に参加いただき1,041,651円を義援金として日本赤十字社に送金いたしました。

4.18 桜塚商店街、岡町商店街



4.20 庄内駅周辺



4.21 服部駅周辺



4.22 緑地公園駅周辺



4.25 豊中駅周辺



4.26 千里中央



現地ボランティア活動

5月13日～15日にかけて熊本地震の災害支援ボランティアバスを運行しました。熊本県菊陽町災害ボランティアセンター、西原村災害ボランティアセンター、西原村たんぼぼハウスに赴き、がれきの撤去、家財整理、

避難所への炊き出し支援などニーズに沿った支援を行いました。災害支援ネットワーク加盟グループ、校区福祉委員会など急な呼びかけにもかかわらず総勢29名で支援活動ができました。



この活動は「赤い羽根共同募金ボラサポ九州」の助成金や市社協へ寄せられた支援金を活用させていただき実施いたしました。



平成28年度 豊中市ボランティアバス ～被災地の今を知る～

市内高校生が防災について考える



平成28年8月17日～20日にかけて、今年も岩手県大槌町・釜石市・陸前高田市へボランティアバスを運行しました。今年は豊中市からの委託事業として、帝産観光バス株式会社にご協力いただき、運行しました。

参加した高校生は箕面自由学園高校7名、大商学園高校6名、桜塚高校5名、桜塚高校定時制1名、千里青雲高校1名、刀根山高校3名の合計23名でした。また各校の先生に引率としてご参加いただきました。

バスで約15時間、徐々に打ち解けて、参加者同士のつながりができました。

【大槌町】



【釜石市】



【陸前高田市】



被災地の状況や今の気持ちなどを大槌町社協の方、大槌高校の生徒さん、大槌町長、釜石市仮設住宅の住民さん、陸前高田市長より伺いました。こんなにたくさんの方から直接、お話を聞くことができ、貴重な経験となりました。

【高校生の感想】

○今回のボランティアバスで学んだことは、人との付き合いが大切だということです。自分が苦しい時に友達や知り合いが助けてくれたりなど、すべてを自分に溜め込まずに周りの人に助けてもらい、次に自分が助けることができるようになることが大切だと知りました。

○「仲間がいれば人は前を向ける」という言葉を聞いて、普段から家族、近所の方、友達を大切に過ごせば震災が起きたとき、少しでも自分の支えになるんじゃないかなと感じました。

○大槌高校生と交流した時は、被害にあった状況を話してくれて辛いとはいえ笑顔で話してくれる姿に強さを感じました。同じ歳なのに経験したことが違うことでこんなにも強くなるのだとも感じました。町長さんから話を聞いたときは、暗くも震災で起こった生々しい様子をそのままの言葉で、大切なこととともに伝えていただいた気がします。

ボランティアはじめの一步講座

今年も3日間連続講座を開催しました。

6月17日 講話 講師：豊中社協「はじめませんかボランティア」

6月24日 ボランティア体験談 講師：泉丘校区福祉委員会、登録ボランティア：鈴木さん
ピグマリオンヒュッテ泉丘、市社協登録ボランティアグループ「聴くの会」

7月1日 車いす、アイマスク、インスタントシニア体験

講師：市社協登録ボランティアグループ「みちしるべ」「ステッキ」

多くの方に参加頂き、3日間参加された方には修了証をお渡ししました。さっそくボランティア登録をして、ボランティア活動に参加されている方もいらっしゃいます。

～参加者からはいろんな声を聞くことができました～

- ボランティアに対するイメージが変わった。「できる範囲で」と言われたら何かで少しでも関われたらと思えるようになった。
- いろんなボランティアグループの人が積極的に活動しているのがわかった。
- 立場の異なった人の話を聞くことで視野が広がった気がした。
- サポートする側、される側、共に難しい。経験することによりやさしさ、心のこもった支援ができると感じた。
- ボランティアの方々の思いやりにも触れることができ、感謝している。



大阪府市町村ボランティア連絡会・北摂ブロック交流会

大阪府市町村ボランティア連絡会・北摂ブロック交流会が8月31日(水)高槻市で行われました。豊中市からボランティア団体連絡会役員6名と事務局から1名参加しました。

各市町村から集まった方々が6班に分かれ、「災害対策ワークショップ」を行いました。高槻市にある関西大学学生団体「KUMC」ハザード対策班の学生15名を中心に、手作りのマップに4軒の建物を想定して川が氾濫したとき、その建物がある地域の避難する時期や方法を話し合いました。



台風で大きな被害が出た直後ということもあり、熱心に話し合いました。若い学生が積極的に取り組んでいる姿に頼もしく思いました。

ボランティアの集まりはいつも年齢が高めで、どうしても視点が広がりにくくなる時がありますが、活気に満ちた時間を共有できたように思います。一休みの後、お茶とお菓子を頂きながら、情報交換をしました。終了後、高槻城跡と高山右近の足跡を案内していただきました。



夏のボランティア体験プログラム

今年も7月1日～9月30日までの期間、市内53か所の福祉施設・団体等でボランティア体験プログラムが実施されました。参加者は、小学1年生～社会人や高齢者延べ174名の方がボランティア体験をされました。「今回のボランティア体験を通じて、今まで外からしか見ていなかった世界の中に入って、直接体験したことで少しでも福祉施設のことになったように思う」（社会人）「様々な人と関わる事で少し自分の世界が広がった」（高校生）など、とても充実した時間をすごされました。また、受け入れ施設では「いろんな人が来てくれる事により、利用者が楽しみにされていた」などの嬉しいご意見もありました。



ボランティア受け入れ施設連絡会議

6月29日（水）に福祉会館にてボランティア受け入れ施設連絡会議を開催しました。夏のボランティア体験プログラムを実施するにあたって、受け入れ施設・団体のさまざまな不安等解消し、安心してボランティアを受入れて頂くことを目的に、大阪赤十字病院附属大手前整肢学園の後藤光弘さんを講師にお招きし、18施設、団体の担当者の方々と共にボランティアを受け入れる意義などを学びました。後藤先生からは、ご自身の経験、苦勞も踏まえて、「ボランティアがしたいこと」「ボランティアができること」「ボランティアにしてほしいこと」を中心にニーズをマッチングすることが大切だと教えて頂きました。

参加された施設の方からは、「お話を聞いて良かった。ボランティアを受け入れるうえで後藤先生のお話を聞くことができ、安心してボランティアの受け入れができます。」などのご意見がありました。



<今後の予定>

●年賀状ボランティア

日時：11月8日(火)※
 21日(月)
 24日(木)
 28日(月)
 12月1日(木)
 2日(金)
 13日(火)※
 14日(水)
 10:00~16:00

ただし※は13:00~16:00まで

場所：豊中市すこやかプラザ2階 会議室

●災害支援訓練

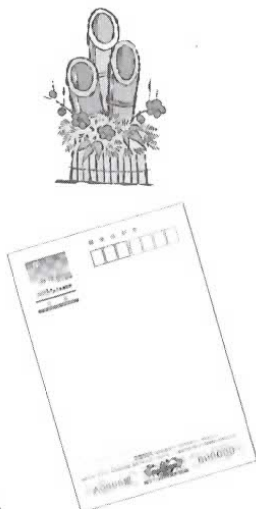
日時：1月14日(土)
 場所：豊中市すこやかプラザ

●市社協登録ボランティア「新年の集い」

日時：1月30日(月)
 場所：福社会館

●第24回豊中ボランティアフェスティバル

2月18日(土) 10:00~15:30
 場所：豊中市立文化芸術センター



<ボランティアカフェ>

「ボランティアカフェ(通称:ボラカフェ)」は市社協登録ボランティアグループにご協力いただき、大勢の方に楽しんでいただいております。

「ボランティアセンターぷらっと」に来訪されるみなさまに楽しんでいただいております。ぜひ一度ご賞味ください。

みなさまのお越しをお待ちしております!



★1杯100円(お菓子付き)

日時：第1月曜
 第2火曜・木曜
 第4木曜・金曜
 13:30~15:30

場所：ボランティアセンター
 ぷらっと

気軽に来てね♪



<東日本大震災支援金>

東日本大震災被災地への支援活動のひとつとして、被災地支援金を継続して受付しております。

金額⇒13,616円(平成28年9月30日現在)

<熊本地震支援金>

平成28年4月に発生した熊本地震への支援活動の一環として、支援金を受付しております。

金額⇒1,095,285円(平成28年9月30日現在)

ボランティアメール配信中!

QRコードを読み取っていただき、画面の指示に従って、ご登録ください。ボランティアに関する情報を配信しております。
 URL <https://service.sugumail.com/toyonaka-city/>
 ※上記URLからもご登録いただけます。

※登録申込は無料ですが、登録・メール受信にかかる通信料はご負担ください。



編集後記

被災地支援の募金箱が、心なしかさびしそうにイスに座っています。「支援の心はうせていないのよ」と語りかけ通り過ぎ・・・
 さあ、私のできるボランティアをしようとボランティアセンターぷらっとに入っていく今日この頃です。
 小さな思いも集まれば大きくなります。みなさま一緒にがんばりましょう!!
 (小さな手 M.Y)