

👍 ボンズバツ! とお届け ボランティア情報

ほっこりする おもてなし!!

2017 March

3 [Vol.23]
月号



郡家東小学校 玄関ホール

仲間と
創り上げるのは
楽しいです!!

子どもたちが楽しめるよう、有志がボランティアで
季節にあった環境づくりをしています。

手話の会 始めました

おしゃべりしながら楽しく
手話しています。

やす手話の会 平家 由紀美



人との出会いは不思議なものです。

去年手話を一緒に始めた方々はとても楽しくて、手話の会が楽しみです。

平成27年度八頭町社会福祉協議会主催の手話講座の方々と平成28年3月に手話講座で出会いました。4月以降、月に1~2回、忘れない程度お茶会を兼ねて手話を継続しています。途中パレアナの家のスタッフの方に用瀬手話サークルの方を紹介していただき、現在は、時々一緒に勉強しています。

平成28年10月社会福祉協議会の健康福祉祭りに手話ボランティアとして参加させていただきました。その時は、受付のお手伝いや手話クイズをしました。

12月社会福祉協議会のもちつき大会で、聴覚障がいのある方の参加をきっかけに手話ボランティアとして声をかけていただき参加できました。手話が聴覚障がいのある方に通じた時はうれしかったです。聴覚障がいのある方に、参加した小学生が手話で自己紹介を習ったりしました。

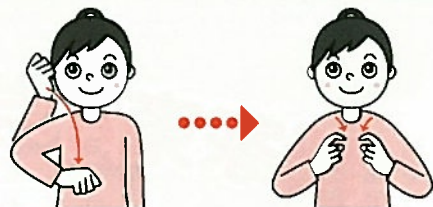
人と人が繋がることは素晴らしいですね。

簡単な手話



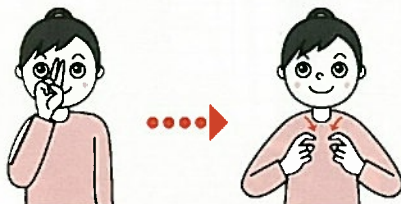
ありがとう

左手の手のひらは、下向き、
右手で一回切るようにします。



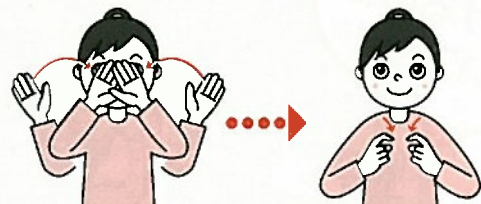
おはよう

「朝」という手話と
「挨拶」という手話をあわせませす。



こんにちは

「昼」という手話と
「挨拶」という手話をあわせませす。



こんばんわ

「夜」という手話と
「挨拶」という手話をあわせませす。

八頭町で一緒に手話の輪を広げていきませんか。興味のある方の連絡を待っています。

お問合せ先:八頭町ボランティアセンター(八頭町社会福祉協議会) TEL 0858-72-6210

各地域ボランティアの話題

郡家

地域と人に支えられ 地域と人と支えあつて

吉田 光枝

今から15年前、八頭郡小学校研究会が郡家東小学校であると聞き、私達に何か出来ないかと思つた事から学校ボランティアが始まりました。「どぞ玄関ホールを好きに使ってください」と当時の有田校長から温かいお言葉もいただき、以来私達は50代〜80代の仲間と玄関ホールに3月は卒業式、4月は入学式といつたように季節に合わせて飾り付けをしています。11月〜5月の毎月、出来るときに出来る人で活動をしています。学校の行事や四季折々の飾り付けを行っています。10年前、桜の木の枝が大雪で折れたことがきっかけとなり、翌年から雷の枝を切りハウスで温め満開の状態て入学式に花を添えて頂いている方もあり、それは見事です。これからも地域で支え、また地域に支えられながら子ども達の心に残り、みんなの心がほっこりするよつな、そんなディスプレイになればと思います。



郡家東小学校へお越しください。

船岡

ボランティア研修会に参加

『突然の地震に遭遇して』

西村 昭二

鳥取県の中中部地震の発生した日、10月21日(金)に早朝より2台のマイクロバスに分かれて乗り、研修地の大山乳業農業協同組合本社工場のある琴浦町に行きました。当日は少し肌寒い曇りの日でしたが、バスは予定どおりに着き、まずは工場見学の前に全員が講義室に案内され、テーブルの上には牛乳と資料が置かれており、牛乳を飲みながら衛生管理された製品の出来上がるまでの工程を学習した後、牛乳パック、ヨーグルトなどの工場での製品の出来上がる工程を、ガラス張りの見学コースに従い職員の方の説明を受けながら約1時間見て回りました。

衛生管理されてオートメーション化されている室内では、次々と製品がパック包装されていましたが、時として不良品もあり、それを取り除くために人の配置がありました。牛乳の製品において、牛乳の収集から殺菌、そして製品が完全にできるまでを見て安心して食することを直に見て研修できたことがよかつたと思えました。

蒜山高原に居るとき、ぐらぐらと地震を感じ、震源地がどこだろうと思つていましたが、次の研修目的地に着いたとたん乗っていたバスが上下左右に立って揺れないほど大きく揺れだし、いったい何が起つたのだらうかと思つたとき、誰かが地震だと叫び、携帯電話があちこちで鳴り出しました。震源地が倉吉らしいと分かつた後、倉吉を通つての帰の道は、信号機はみな消え、トンネルは真っ暗のまま、住民の人たちは道路や空き地に集まり齎えているよつてました。屋根の棟は、あちこちが壊れ大変なことが起きていると感じながら家路に着きました。テレビのニュースを見るたび段々と災害が広がり自然の力の恐ろしさを実感した研修会でした。鳥取県は、災害のない県だと思つていたことは間違いないと再認識しました。



八東

「健康維持の原動力」 和楽路の会

田中 朝子

「女性の目・活かして住みよい町づくり」のキャッチフレーズで発足した「和楽路の会」は、昭和四十年代後半より続いてきた鳥取県教委での宿泊をともなう女性リーダー養成講座修了生が中心となり「学んだことを地元に戻元してこそ生涯学習だ」と位置づけ、旧八東町で平成四年に立ち上げて以来脈々と続けているグループ活動です。

当時、「フルーツの里八東で」農薬の少ない果実をこどもたちへから始まり、地球温暖化防止の学習。しだいに地域ぐるみの子育て支援で保育所などでじげの昔話の紙芝居。指人形やエプロンシアターで食育の話。ブラックライトや前の合わらない四つ身を着て重謡踊り。ステージの小道具も孫の発表会でヒントを得て手作りしそれが結構楽しくて面白いこと。

今では高齢となり足腰弱まり笹巻の手伝いや花壇の手入れなど、出来る形でのボランティアを続けています。ボランティアとして健康を保つ最善の方法かも。適当に体を動かし頭と手足動かし程よい出番もある。成長した子供たちと会話が出来ホッとします。これからも人の輪の広がりを大切にゆつくり続けていきたいと思います。



明るいボランティアの方を募集します！



NPO法人回想療法センター鳥取

夢工房こばちゃん

こばちゃんは大家族

こばちゃんは、昨年4月に新興寺にオープンした、障がいのある方の就労場所です。

特に高次脳機能障害や、若年性認知症の方を積極的に受け入れています。介護、障がいと連携しながら、その人が楽しく生活できるためには何が必要なのかを一緒に考えております。

現在15名の幅広い年齢層の方が通っておられ、皆がそれぞれの障がいを理解しようとしてくださり、お互いに協力しながら仕事をしてくださっています。自分達が作った野菜やお米を使つての昼食も大家族ならではの大切な時間となつてきております。地域の方のご協力で仕事の方も安定しつつあり、日々感謝しながら、笑い声が絶えない明るい場所を作つていきたいと頑張っておりますので、今後共宜しくお願ひします。

おしゃべりカフェの運営ボランティア募集

認知症の予防活動に興味がある方を募集しています

お願ひ

布小物を制作しておりますが、布地が不足しております。
お家で使わない布地等がございましたら、いただいただけませんでしょうか？

先 夢工房こばちゃん
TEL・FAX
0858(8)8430050



豆チンキ21

寒い日のお風呂危険がいっぱい！

多くの日本人はお風呂が大好きです。特に、寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほぐりと息つく時間を楽しみにしている人も大勢いらっしゃるのでないでしょうか。寒い日のお風呂…最初の冷えた身体にぴりぴりくる刺激はあるけれど、徐々に温まっていくのが気持ちいいですよね。

冬の入浴時は温度差が大きいため、ヒートショックが起こりやすくなります。

ヒートショックとは急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃で、血圧の急変動・脈拍数の急増などの症状を引き起こします。

ヒートショックを防ぐには、湯温は低めに(41℃以下)、居室と浴室、

浴室とお湯の温度差を少なくし、浴室を温める事が大事です。浴室暖房等の設備がない場合は、入浴前にお湯を流す、浴槽のフタをとって湯気を立てたり、浴室にマット・すのこを敷くなどで、温度差を縮められます。また、ぬるめのお湯(38~39℃)みぞおちまでつかると半身浴も効果的です。20~30分間、うすうす汗ばんでくるまでじっくり温まる入浴方法です。心臓や肺を水圧の負担から守るので、高血圧の人、高齢者、心臓や肺機能が弱い人に向いています。

さらに、低めの湯温により副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせ、疲労や不眠の解消、冷え性、足のむくみ、腰痛にも効果があります。

●脱衣所や浴室は寒すぎませんか？

温度差に注意

- 浴前や入浴後の水分補給を忘れない
- 湯船の温度は41℃以下
- 飲酒・食事・運動の直後の入浴



気持ちよく、そして安全に冬のお風呂を楽しむために、寒い日はこれらを意識して入浴してくださいね！

記事を募集します！

ボラズバツ! では、ボランティアグループの紹介、現在活動中のボランティアさんの様子など、ボランティアに関する記事を募集しています。詳しくは八頭町ボランティアセンターまでお問い合わせください。

発行所・問い合わせ先

八頭町ボランティアセンター
(八頭町社会福祉協議会内)
八頭町宮谷254番地1
☎ 0858(72)6210