

👍 ボランティア情報

スバツ!とお届け

ボラズバツ!

花を育て! 町を美しく笑顔に!
花づくりボランティア

2016 March

3 [Vol.21]
月号



その一歩がボランティア!

ボランティア活動は身近なところで、できることから始めることができます。ボランティア活動によって得られる充実感、出会い、新しい発見は、皆さんの人生をより輝いたものにするに違いありません。個人でも、グループでも活動することができます。 **さあ、皆さんも今すぐ始めてみませんか? まずは相談・登録から!!**

あなたの優しさと笑顔で八頭町を元気に

地域でボランティア活動 その活動がより良い地域づくりにつながります。

配食(調理)ボランティア

一人暮らし高齢者、高齢者世帯など支援が必要な方への弁当づくり。

配食配達ボランティア

一人暮らし高齢者、高齢者世帯など支援が必要な方へ弁当を配達。言葉をかけ安否確認を行う。

雪かき ボランティア

その他にも、地域のイベントの手伝い、障がい者・福祉団体などの行事協力などがあります。

地域 美化活動

施設ボランティア活動

町内には社会福祉施設、高齢者福祉施設、障がい児(者)施設、保育所などがあり活動も様々です。

介助ボランティア

入浴介助、着替介助、食事介助、車いす介助など

話相手・お茶出し

利用者との交流、話し相手、お茶出しなど

イベント・行事の手伝い・訪問活動

納涼祭、レクリエーション、演芸披露(歌・劇・踊り)、楽器演奏など

趣味・技術の指導

囲碁、将棋の相手、書道や編み物、作業指導、学習指導など

環境整備

施設周辺の花植え、草取り、清掃活動など

サマーボランティア体験

夏休みに小学・中学・高校生が施設で様々な体験

募金・寄付活動

赤い羽根共同募金

歳末たすけあい募金

災害義援金

など

収集ボランティア活動

ペットボトルキャップ **船岡・八東支所**

集めたキャップを売り、ワクチンを購入し世界の子供たちに届ける運動

使用済み切手

海外医療協力など

使用済みプリペイドカード

国際協力活動など

アルミ缶プルタブ

車椅子に変わったり、ワクチンを購入し世界の子供たちに届ける運動

使用済み割り箸

紙の原料として生まれ変わります

書き損じハガキ **船岡支所**

再生し普通のハガキになったり、国際協力活動への寄付

など

八頭町社会福祉協議会には、**ボランティアセンター**があります

「活動を始めたい」「活動の中で少し迷っている」「ボランティアって何をするか分からない」などの相談や登録、ボランティア団体の紹介など幅広く利用していただけます。ぜひ、お気軽に八頭町ボランティアセンター(☎72-6210)にご相談ください。



各地域ボランティアの話題

船岡

「地域の中で」

大江生活を見つめる会

浦林 道子

私達の会は昭和五十年に発足し、現在四十年目を迎えております。当初からの会員は後期高齢者となり、活動もまっならない状況になってまいりましたが、近年職場を退職された方々が入会してくださり、元気をもらってなんとか活動が出来ていきます。

時代の流れによりボランティアに対するニーズも多種多様化してきていますが、私たちは当初の目的である地域の中で地元根ざした活動を主にしています。又、活動を続けていくには自己研鑽のための研修もたいせつなことと感じ機会がある度に研修の場には進んで参加するようになっています。弁当の配食もお年寄りの方々が楽しみに待っていて下さり、配達をするとお話をするのを楽しみにして下さっています。

これからも自分の身体を大切にしていきながら（自分が健康でなければボランティアは出来ません）地域の中の役割を果たしていければと思います。



八東

お話ボランティアで貴重な体験を

山根 美津子

「施設の皆さんの中に入ってお話の相手になって下さればよいから」と依頼が有り約二年程度でしたが（介護老人施設きたやまのボランティアに参加させて頂きました。

最初慣れるまでは大変なことで、どうして話しかけたら良いのか少々とまどっていました。花を持って行って花瓶に挿せば、可愛く、心も少しは和むのではと思い、きつかけ作りをから少しずつぼつぼつとはじめ、次第に花の話から昔の思い出話にも花が咲き始めました。そして回を重ねることに気心も知れ、冗談も云える様になり、笑いも多くなりました。

ある日、七夕祭りの飾を付ける、こより作りがとても上手な方が二人おられて、固くしっかり真っ直ぐに作られ、自分の出来が悪いので「要領を教えてください」と云えば、「昔は何でも手造りで、こんなことは簡単なことだ」と笑われてしまいました。仕草の端々に年配の方はすごいなーと改めて感じられることが多くあり、とても参考になりました。帰りには、「また来てな、ありがとう。バイバイ」と手を振ってくれた事、こんな自分でも何かの役に立つのかなあと思えば、気持ちがとても暖かくなり、人と人とのつながりの大切さを感じさせられ、私にとって貴重な体験をさせて頂き、元気を頂いたことにも感謝しています。有難うございました。

郡家

地域のつながりを大切に

向三軒両隣運動の推進

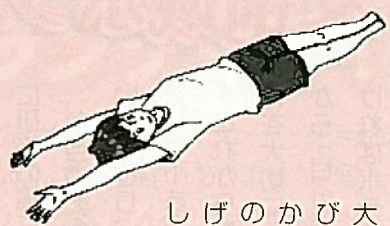
郡家東区見まもり隊 富永 敏

郡家東区見まもり隊は、東区老人クラブ百寿会の有志メンバー30名が参加し、1年前に発足しました。子ども達を交通事故や不審者から守ったり、高齢者の生活を見守ったりするなど、みんなが安心して暮らせる地域づくりをめざしています。具体的な活動としては、子供の登下校時の見守り活動、「見まもりベスト」を着用しての地域巡回（犯罪の抑止）、独居老人の家庭訪問などが挙げられます。登下校の見守りでは、朝夕時間の許す限り、通学路に立つようにしていますが、少しずつ子ども達とも顔なじみになり、学校の出来事を話してくれるなどの交流も生まれてきました。また、地域の方からの「ご苦労様」のかけ声も励みになっています。今後とも気負わず、息の長い活動が出来たらと考えています。



豆丁の中心 元気が一番！続けましょう。健康体操

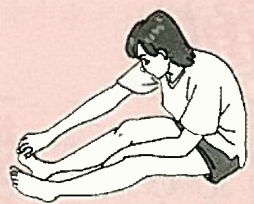
①手足の曲げ伸ばし



大きく伸びをしてから、手足の指を曲げ伸ばしします。



足指は手でしっかりと指の付け根をにぎり、グイとそらせます。



さらに足の指を1本ずつもんだりグルグル回したりすると足の廊下防止にもなります。

②ひざ倒し体操



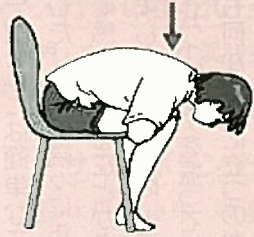
横になったまま両膝を立て、足先とひざを合わせます。そのまま、ゆっくりと両ひざを床の上まで倒します。力をぬいて、左右交互に5分ほど行います。

③背伸び



イスに座ったまま、両手を上げて大きく背伸びをします。

④前曲げ(1)



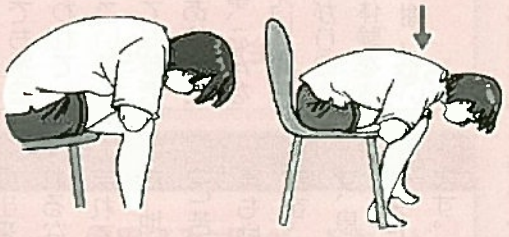
イスに深くかけ、ひざの上に両手をつき、両手で支えながら上体を徐々に前に曲げます。最初は無理をしないで、だいに胸がひざにつくくらいまで倒します。

④前曲げ(2)



イスに深くかけ足を組み、両手をひざにかけて上体をゆっくり前に曲げます。

⑤反り返り



前曲げ(1)(2)とも、上体を曲げながら大きく息を吐きます。4〜5回曲げたら深呼吸をしながら大きく背伸びをして終わります。

体を支える大切な腰 を守ろう、鍛えよう！

ボラズバー！の編集に たずさわって

富山喜始子

ボランテア活動にたずさわって以来、広報も担当することになり、活動を続けています。みなさまにいろいろな活動を知っていただき、ボランテアの楽しみや喜びをどのようにお伝えしようかと写真を加え工夫しています。ボランテア活動の情報を知り、多くの方に活動の一步を踏み出して頂けるようお願いながら編集をしています。

この記事を通してみなさまのお役に立てたいと考えながら頑張っています。

記事を募集します！

ボラズバー！では、ボランテアグループの紹介、現在活躍中のボランテアさんの様子など、ボランテ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

☎08558726210