

ボランティア情報

ボラズバツ!

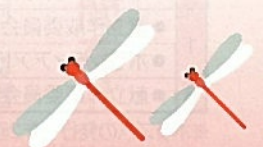
優愛塾 × 鳥取環境大学
地球環境を考える会

2015 October

10 [Vol.20]
月号

優愛塾でネイチャーゲーム

自然の中で動物の痕跡を探したり、
大学生のお兄さんお姉さんと一緒に自然を学ぶゲームをしました。
クイズをしたり、仮装をしたりして子どもたちを楽しませようと
大学生がいろんな企画を考えてくれました。



配達・介助ボランティアに参加して

橋本澄江

6月18日、配達・介助ボランティア研修に参加しました。



「悪質商法から高齢者を守るコツ」と題して、講師に特定非営利法人コンシューマーズ鳥取消費生活専門相談員、山根美和氏より研修を受けました。まず消費生活相談室とは、被害や、多重債務、製品の事故の苦情、消費生活に関する相談だと認識しました。次に、消費者事件簿として、消費生活相談の実例を上げ、社協の職員さんによる寸劇を交えて、分かりやすく、楽しく研修させていただきました。私も日頃、大丈夫だとは思っていますが、悪質商法に絶対に騙されない自信はありません。人から物事を頼まれると断れなかったり、勧誘電話がなかなかさつと切れなかったりします。今回の研修で、参考にしたい件が沢山ありましたが、その中でも電話勧誘の正しい断り方、クーリングオフの通知の書き方、高齢者が被害にあっているときの気付きのポイント、高齢者を巡るトラブルの未然防止の心掛け等、大変良い勉強をさせて頂くことが出来ました。

調理ボランティア研修会に参加して

加藤依子

6月26日(金)配食サービスの手作り弁当を調理しているボランティア会員の研修の日です。講師は保健課の坂口栄養士さんです。

「テーマ」家庭でできる食中毒予防について

夏から秋にかけて発生しやすい食中毒…食中毒予防のために、こんなときどうする？

○クイズにみんなで挑戦する。

買い物、保存、調理、食べる、後片づけの時のポイント等を学ぶ。

食中毒予防の3原則として、菌(ウィルス)を

① 付けない ② 増やさない ③ 殺菌する

手には目に見えない細菌がいっぱい!!必ず手を洗い、3つの衛生習慣を守りましょう。と強く話をされました。**テーマ2 盛り付けを美しくするポイント**

紙上でのお弁当を詰めてみよう!に挑戦する。

・形がしっかりしていて大きな物を奥から入れる。

・柔らかいもの、カップに入れたものを手前に入れる。

・隙間に野菜を詰める 等々…

美しい盛り付けの基本をまなぶことが出来ました。



私たち調理ボランティアは、食中毒予防に十分注意しながら旬の食材を使い、切り方、彩り等を考え、弁当箱の中でそれぞれの食材が映える盛り付けをし、弁当箱を開けて食欲をそそるようなお弁当作りを心掛けたいと思います。

平成27年度 八頭町ボランティアセンター 事業計画

月	内容
5	● 献立作成委員会 (第1回)
6	● ボランティアセンター運営委員会
	● 配達・介助ボランティア研修会
7	● 調理ボランティア研修会
	● 献立作成委員会 (第2回)
9	● 献立作成委員会 (第3回) ● 八東かじや温泉まつり
10	● こおげいきいき健康福祉まつり
	● ふなおかメニューダまつり
11	● 献立作成委員会 (第4回) ● 献立ボランティア研修会
	● ボランティアスクール
1	● 献立作成委員会 (第5回)
	● ボランティアアドバイザーフォローアップ研修
3	● 献立作成委員会 (第6回)

※ボラスバの発行…年2回 ※ボラスバ編集委員会の開催
※県からの各種研修会参加



簡単ポカポカ体操



朝晩の気温が下がってくるため、こまめに体を縮こましてしまいがちです。そんな時はほんのすこし体を動かすだけで血の巡りがよくなり体が暖かくなりますよ。

おしぎをゆるめ

直立の姿勢からお辞儀をするように上半身を曲げます。体と脚が90度になるくらいまで曲げてみて下さい。これを20回ほど繰り返すと血が体の末端にまで流れていきポカポカしてきます。

お腹をねじる

まっすぐ立ちお腹を左右に5回ずつねじってください。普段はあまり動かされないお腹の筋肉が活性化し内臓の温度が上がってきます。内臓の温度があがることで体温もあがってきます。

朝一番や、ボランティア活動の前の準備体操にいかがでしょうか？



各地域ボランティアの話題

八東

ボランティア活動をして

配達ボランティア 中村 豊子

配達ボランティアを始めて二年近くになりますが、弁当を持って訪問すると、毎回笑顔で「ありがとうございます」と、「いつもみません」と声を掛けて頂きます。

毎日の生活の中のわずかな時間でも、誰かの助けになっていると思えば心が満たされます。ボランティア活動に関わるようになり、いろいろな人がそれぞれの組織の中で何年にも亘って活動を続けてこられたことが良く分かりました。一人の力は小さくても多くの人が集まり、何重もの大きな輪が出来上がったのだと思います。

今までは、他人事のように思っていたのですが、背中を押してもらい歩が出来ました。



郡家

優愛塾ボランティアを通じて

公立鳥取環境大学 地球環境を考える会 2年 原口 知弥

5月から優愛塾でボランティアをしています。私は当時、大学で学んでいることを生かす場が少なく悩んでいました。そんな時、優愛塾で活動している先輩の誘いで始めたのがきっかけです。

ここでは、子ども達や地域の方々と共に、藍染めや川遊びなど、普段は味わえない様な体験をしています。私は子どもの補助で参加しましたが、いつも元気いっぱいで大変です。しかし、真面目な場面ではしっかり行動する子ばかりで、こちらが教わることもたくさんあります。

今では企画を持たせていただき、活動の幅が広がりました。その中で、自分の課題に気づくことがあります。もちろん、落ち込みますが、子ども達のキラキラとした視線や、協力してくださった方々の熱い情熱が私のエネルギーとなり、楽しく活動をしています。



これからも地域のため、自分のために、優愛塾に参加したいです。そして「楽しかった」という声があふれる。そんなボランティアを目指したいです。

船岡

一緒にマジックで楽しい時間を!!

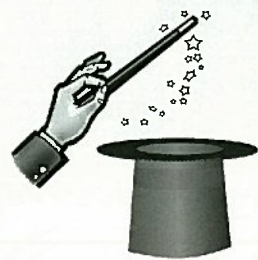
H2マジックコンビ 西村 美雪

私たちはいつもハラハラ(H)ヒヤヒヤ(H)しながらマジックを楽しんでいる二人組です。

最初の出会いには、鳥取大学の奇術部の発表を見て感激し、私たちも「少しでも真似が出来たら・・・」と思い、鳥取大学のOBの先生に月二回教えて頂いています。今では少しずつ、ボランティアとしてイベントで披露しています。

会場でマジックをしている時、とても良い声援をして下さり、未熟な私達にパワーを頂き感謝しています。終了後に次回にはよりもっと喜んでもらえる様にと、二人で話し合っています。

今後もマジックを通して、「共に楽しみ、笑い、驚き、喜んでいただける時間を一緒に過ごせたら・・・」を目標に頑張っていきますので、応援よろしくお願ひします。



元気にボランティアを 続けていただくために

秋も深まり1日の気温の変化も大きく体調を崩しやすい季節ですが、そんな秋にぴったりのお食糧が栗です。

栗にはビタミンCやポリフェノール、亜鉛などを多く含むので栄養価がとても高くカロリーも高い食べ物です。栗の食べる部分は種子で果実の部分を捨てており、落花生に近い食べ物です。

主成分はデンプンで、デンプンの豊富な食材といえればイモ類や豆類がなじみ深いですが、栗のデンプンはとても細かく上品な味で和菓子などに使われ、私たちを楽しませてくれます。また、ビタミンCも豊富です。ビタミンCは風邪の予防や肌荒れに効果があるのはよく知られています。ビタミンCは、熱を通すと大きく失われてしまうのが欠点です。しかし、栗はデンプンにビタミンCが包まれているため熱で失われる量が少なく



多く摂取することが出来ます。

栗の渋皮には、ポリフェノールの一種が含まれています。ポリフェノールはワインに多く含まれています。栄養価が高いといっても渋皮は食へにくいものですが、甘く渋皮煮などに調理することでおいしく食べられます。

また、食物繊維も豊富で実はサツマイモよりも多いのです。便秘の改善にサツマイモと栗を合わせたイモ栗ご飯や栗きんとんなども有効です。その他にもカリウムや葉酸、ビタミンBも多く含むでいます。いろんな栄養素を一度に摂取出来る栗ですが、食べすぎには気をつけましょう。

デイサービスボランティアを募集します！

八頭町社会福祉協議会

郡家デイサービス

郡家デイサービスでは、ボランティアを募集します。利用者の皆様が楽しい時間を過ごして頂けるよう、ボランティアの方々にお手伝い頂けたらと思っております。

◆募集ボランティア活動内容

- 入浴後のドライヤーかけ、整髪
- お話し相手
- 演芸発表(趣味でされている歌や習い事などを発表されませんか)

連絡先
八頭町社会福祉協議会 郡家デイサービスセンター
電話 0858(72)6210



ボランティアを始める前に

ボランティア活動保険加入を

「ボランティア活動に行く途中にケガをした」「ボランティア活動中に相手にケガをさせてしまった」など活動中の予期せぬ事故やケガの際、あなたや他の方を守ってくれる「ボランティア活動保険」があります。

安心してボランティア活動するために、ぜひボランティア活動保険への加入をお勧めします。保険の手続きは八頭町社会福祉協議会本所、各支所が窓口となっておりますので、お気軽にご相談ください。

主な補償内容

- 活動中及び活動場所へ移動する間のケガや事故
- 活動中に相手に損害を与えた場合の賠償など
- 詳細や保険料については下記までお問い合わせください

●八頭町社会福祉協議会●
本所 / 72-6210 船岡支所 / 73-0672 八東支所 / 84-2210

ボランティア募集

あなたを
必要としている人が
います！

八頭町ボランティアセンターではボランティア活動できる人、ボランティア活動で解決できる困り事を持っている人を探しています。お心当たりのある方は下記までご連絡下さい。



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 電話 0858(72)6210