ちょぼら

No.30

みんなで楽しく気軽にちょっとずつのボランティア

朗読研修会で、林先生から指導を受ける小学生。

福岡県青少年健全育成対策推進本部長顕彰
子ども見守り隊のみなさん、受賞おめでとうございます。これからもがんばってくださいネ。

寒い中、ふくおか〝きずな〟フェスティバルに参加してきました。
充実した一日でした。
（詳しくは4ページで）

ボランティアroom

身近な“あの人”にちょっとイイ話をインタビュー

こころ豊かに暮らそう

新コーナー

配食サービス 青い鳥

❶ 何時から活動を始めましたか?
❷ ボランティアさんは何人いますか?
❸ 利用者数は何人ですか?
❹ 献立や材料はどうしていますか?

本郷・大堰校区

❶ 平成11年から
❷ 15名（本郷：男性1、女性7　大堰：女性7名）
❸ 21名
❹ 献立は、メインを皆で決めて、残りはその都度食材と相談して考えています。地産地消を心がけています。

毎回色どりや栄養バランスを考えて作っていますが、利用者がなかなか増えないのが悩みです。一食 300円ではとても買えないお弁当です。たくさんの人にお届けしたいものです。

大刀洗校区

❶ 平成11年から
❷ 13名（男性：5、女性8）
❸ 38～39名
❹ 献立は、ベテラン2人で決めて買い物も2人でしています。（畑の野菜を持ち寄ったり、安い物をスーパーで購入したり）

献立・買い物係は、そろそろ他の人にバトンタッチしたいなと思っています。
ひと仕事終えたら、みんなでお茶飲み雑談をするのが楽しみです。新メンバーの男性も皆とすぐうちとけて、即戦力として頑張っています。

菊池校区

❶ 平成9年から
❷ 10名
❸ 32～33名
❹ メンバーみんなで季節のものを入れた献立を考えます。たまには利用者のリクエストも入れています。

「おいしい、おいしい」のことばがうれしくて、同じ地域に住んでいる男女で和気あいあいと活動しています。年に数回の親睦会も楽しみです。

スマイルより

見た目も美しく食欲をそそるお弁当!!カロリー面もしっかり考えて作られています。何よりも青い鳥の皆さんの愛情がいっぱいつまったお弁当です。大刀洗の高齢者の方にはぜひ食べていただきたいな～と取材して感じました。

おひとり暮らしの高齢者、高齢者のみでお住いの方でお弁当の必要な方はお申込み下さい。

大刀洗町社会福祉協議会
TEL77-4877

■ ボランティア連絡協議会主催

ほっこり井戸端サロン

第4回
1月19日(土)
テーマ
「誰もが安心して暮らせる町って?」

今年度最後の「ほっこり井戸端サロン」は1月19日、大刀洗町障がい児・者親の会「ぽけっと」の代表、久永由巳枝さんをお招きしていろいろお話しいただきました。

久永さん自身、障がいを持った息子さんを17年間育ててこられ、現在「ぽけっと」は多くの会員さんと気楽に話が出来る場として、また情報交換や学習の場として、誰もが安心して暮らせる町になればと活動されています。

わが子の障がいを知った時の親の思いや、周りの人たちの暖かい言葉かけに救われた話など、障がい児の親だからこそ感じることの大きさや、子どもの成長はそのままご自身の成長でもあったことなど、久永さんのお話からたくさんの感動をいただきました。

「町を作るのは人、ひとり一人の心のバリアフリーこそ、住みよいまちづくりの原点」久永さんの笑顔が印象的でした。

定例会
毎月第４土曜日
午後２時～４時
健康管理センター

連絡先
大刀洗町社会福祉協議会
TEL77-4877

ほっこり井戸端サロンを終えて

ボランティア連絡協議会会長　福村 千代美

ボランティア連絡協議会の平成24年度の新事業として、「ほっこり井戸端サロン」を４回に渡って開催し、福祉の観点から、障がい者の方々からたくさんのお話しを聞くことができ出来ました。知ることの大切さを大いに感じさせられたサロンでした。来年度もまた、多くの人と交流することで色々な事が発見出来ればと思います。来年度もよろしく!

ふくおか〝きずな〟フェスティバルに参加して（2/17）

めだかの楽校　矢永　美和

今年もふくおかきずなフェスティバルに参加することができました。オープニングは、昨年に引き続き精華女子高校の吹奏楽部の演奏やパフォーマンスでした。短い時間でしたが、とてもすばらしく心みたされるものでした。

その後は、大阪大学大学院教授・山内直人氏による「幸せな地域社会の実現のために～ボランティアのこれから～」と題しての講演でした。ボランティアの役割、被災地のボランティアの内容等がグラフや表でわかりやすく表され、今後私たちがボランティアをしていく上で必要なことや課題を提示してくださいました。

その中のひとつに、「ボランティアは単に気持ちが良いということだけでなく、経験を豊かにし、人脈を広げ、ソーシャルキャピタルを醸成する」とありました。私はまだまだですが、たくさんの方々との出会いの中でいろいろな事を知ることができ、また気づきの中で学ぶことが増えてきています。これから先、ちょっとだけでも社会に役立てるひとりでありたいとあらためて思いました。

私のボランティア日記

みんなで話して笑顔で楽しく集える場所に

下高橋：堀内武美さん

平成23年、民生委員を受けるにあたり、下高橋のミニデイを見学に行ったおり、会員の皆さん方が腰痛や体の節々に痛みがあると言われていることにとてもおどろきました。さっそく区長に公民館の使用許可をお願いし、高校で体育を教えていた経験を活かして週に1回の体操教室を始めました。

始めは3人で始まった教室も「よかよ!」という声が広まり、今では20名余りの方々が楽しみに来られています。高齢者には瞬発力よりも筋力・柔軟力・持久力の方が大事。季節によってメニューを変えながら、やりやすい方法で自分の体を支える筋力が維持できるような体操を指導しています。

「整骨院に行かなくてよくなった」「スロージョギングができるようになった」ととても喜んでもらっています。

下高橋は町の最西端。交通の便もよくない地域なので、人の繋がりを大切にして、公民館をみんなで話して笑顔で楽しく集えるような、そんな場所にしたいと思っています。

■ボランティア見学してみませんか?

活動の様子をちょっと見てみたい方、ボランティアセンターがおつなぎします。個人でもグループでもお気軽にどうぞ。

URL　http://www.tachi-shakyo.or.jp

大刀洗町ボランティアセンター

TEL 77−4877　FAX 77−6220

日に日に暖かくなってきましたね。
お弁当を持ってお花見に出かけませんか。
もうすぐ春ですね。♬♪

編集スタッフ
スマイル
代表　福　村　宮　生
福　村　千代美
松　本　哲　雄
矢ヶ部　美夕紀

発行日：2013年3月22日