

みんなボランティア

184号

新しい発見・出会いの場を創造するボランティア情報誌
発行：宝塚社協ボランティア活動センター

※今号の赤字（下線付き）は、コロナ禍における活動の工夫です。

紙芝居で楽しいひと時 ～いきいきサロン～

小浜の“いきいきサロン”が、7月27日、小浜まち協会館で開かれました。新型コロナウイルスによる「緊急事態宣言」下、3ヶ月休会され、6月につづいて2回目の開催です。マスクをした参加者は、通常の半数以下の12名で、それぞれ入口で手指消毒を行い、1m間隔に置かれた椅子に腰を下ろされました。

13時30分。「本日は、紙芝居サークル・ちようちよさんの紙芝居を楽しみます。」と司会者が、フェイスシールドで顔をおおった橋本紀代子さんと菅野博子さんをご紹介します。橋本さんが「こわがって来ました。一瞬でも笑いましょう。そしてこわがりましよう。」と話すと、拍手とともにゆるやかな笑いが出ました。

この日は、2人が代わる代わる合わせて7つの作品を、声音豊かに演じられました。笑いあり、拍手ありの楽しいひと時で、途中の「18歳と81歳の違いは？」（数年前にテレビで放送された大喜利のお題）との問いかけを受けてのやり取りでは会場は大いに盛り上がりました。

最後は、次回の案内「認知症予防ゲーム」とパンフレット「今日からはじめる介護予防 簡単セルフチェック&元気体操」（宝塚市）を配布・説明の後、15時に散会しました。

日時：毎月第4月曜日 13:30～15:00
場所：小浜まち協会館（小浜4-7-10）
費用：¥100



隣との間隔を取り密にならない工夫を。

この日の紙芝居の一部をご紹介します。

「あかんぼばあさん」

山に焚き木を取りに行ったおじいさんが「おいしい水」を飲むと若返った。翌日、おばあさんが山に入ったが帰ってこない。探しに行ったおじいさんが見つけたのは、おばあさんの着物の中で泣いている赤ん坊であった。

「うなぎとり」（作・画 菅野博子）

夏休み田舎に帰って、昔ながらの方法で姉と一緒に、苦労しながらうなぎを獲る。

「売布のかっぱ」（作・画 橋本紀代子）

売布神社近くの沼に住むかっぱが、馬を捕まえようとして人間に見つかる。哀願の末、解き放たれたかっぱは、土の中にもぐりみみずになって、耕す手助けをするようになった。

「三途の川」

現世で仲の良いおじいさんとおばあさん。ところが、亡くなったおじいさんが「三途の渡し」で忙しく働いている女性と結婚したことを知ったおばあさんは、温泉巡りをして現世を楽しむ。

「てつだいねこ」

働き者の猫が、数年経つと、ねずみを捕らなくなり寝てばかり。おばあさんが「猫の手も借りたいのに」とつぶやく。翌日、たんぼで見知らぬ娘が働いている。夕方になると娘の姿はない。おじいさんとおばあさんが家に帰ると、泥の足跡がついている。その先に猫が寝ている。

「ニャーオン」

ニャーオンは子猫の名前。月を見ている。つかまえようとする。届かない。水たまりの月にとびかかる。月が歩く猫に「お休み」と声をかける。

「昭和の窓」

「昭和時代」に使われていた生活用品、洗濯板・マッチ・黒電話・紙芝居などを、それらの一部分を見て当てる。



「あかんぼばあさん」を演じる橋本さん。



お茶とお菓子も一人ずつ袋に入れて。

やっぱり会話が大切!

7.10 (金)

御殿山にある集会所で毎週金曜日に開催されているサロン『芽ぶき』。この日は不安定な天気でしたが、スタッフ・利用者合わせて15名程が参加され、全員マスク着用で歌を歌い、囲碁や将棋、お話を楽しまれていました。

4.5月は新型コロナウイルスの影響で集会室が使えなくなりましたが、サロン休止中もつながりをきらないようにスタッフで担当を決め、利用者に電話やメール・訪問を行っていました。6月からは感染拡大防止のために机やいすの配置を変更したり、マスクの着用や換気の徹底、アルコール消毒やフェイスシールドの準備等をスタッフで話し合い、再開を決定しました。また、これまでお昼の時間も会場を開放し、自由に昼食を食べにきていただいていたのですが、時間を短縮し昼食をなしにする等、状況に応じた活動形態の変更もされています。

「週に1回でも外に出て一緒に話しをすることが大切。」と代表の田村さんは話されます。不定期でフラワーアレンジメントや健康相談、音楽の演奏等のイベントを行っており、多くの利用者の方に楽しんでもらえるように、と活動をされています。

日時：毎週金曜日（祝日はお休み）13:00～16:00
 場所：フレール御殿山 UR 住宅集会所
 （宝塚市御殿山3-6）
 会費：¥300



将棋やおしゃべりを楽しむ皆さん。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除され、様々なところでボランティア活動も再開されています。今までと同じ形での活動は難しいけれど、3密（密閉・密集・密接）を避けながら、新しい形で活動するなど工夫されています。ボランティアセンター登録グループや、地域のサロンでの活動をご紹介します。

・ありのままグループ（傾聴ボランティア）

まだ施設に訪問してお話相手はできないが、つながりを絶たないために活動先の皆様に『暑中見舞い』を送られました。



手作りのスタンプを使っの絵手紙。1枚ごとにメッセージを。



完成した絵手紙とうちわ。訪問先の施設などに持っていかれます。



クリクリおめめがチャームポイントのかわいいうちわ。

・脳活性化ゲームの会 うらら宝塚

参加者同士、ふれあいながらのプログラムが多い脳活性化ゲームですが、人と接触しなくても楽しめるプログラムを考え活動されています。

・宝塚ふあみりい劇場

いつもは月2回、望月ハウス（宝塚南口自治会館）で集まって開催していた「ぷちふあみクラブ」。今はZOOMを使っの「オンライン・ぷちふあみクラブ」に切り替え、絵本の読み聞かせや手遊びなどみなさんで楽しまれています。

「ぷちふあみクラブ」の様子はこちら →



・会食ボランティア 喜久の会

集まっの会食はできないけれど、参加されていた方にお手紙を出し、手紙を通じて最近のご様子などのお話をされています。

●コロナ禍における活動を応援します!

ボランティア活動助成 活動活性化費助成 2次募集をします。新型コロナウイルスの流行や感染防止対策の影響による課題解決のための活動・事業に活用いただけます。

対象：ボランティア活動センター登録グループ

※現在、登録されていないグループも、ご登録いただくことで申請できる場合がございます。

助成額：1グループ 上限3万円

活動・事業実施期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日

申請〆切：令和2年10月31日（土）

お礼

「マスクをお譲りください」のご案内をさせていただいたところ、たくさんの方からご協力いただき1,294枚のマスクが集まりました。

お譲りいただいたマスクは、路上生活者や様々な方を支援されている団体などにお渡し、また、必要な方にお届けできるように活用させていただきます。ありがとうございました。



再開!! いきいき百歳体操

7.17 (金)

鳥島団地（安倉）で活動されている『サロンとりしま』で、毎週金曜日に開催される『いきいき百歳体操』。新型コロナウイルスの感染防止のため、数か月間お休みされていたけれど、ステイホームで足腰が弱くなってしまおうを防ぐため数週間前から再開されました。いつもは近くの障害者施設の方々も参加され、集会室に30人くらい集まりますが、**3密を避けるため今は6～8人くらいの人数に制限**して開催されています。また、**入り口のドアや窓を開け、取り外しのできる窓型換気扇の取り付けや入り口では手指の消毒**など、感染しないために様々な工夫もされています。

時間になると、代表の松本さんによる楽しいお話が始まり、DVDの映像に合わせながらみんなで体操。椅子に座って、準備体操→筋力運動→整理体操の順に体を動かします。DVDでは、どこを動かすとどんな効果があるのかも分かりやすく説明され、参加者のみなさんは身体も心もリフレッシュされました。

『サロンとりしま』ではいきいき百歳体操のほかに、カラオケや朝食会なども実施されています（現在は休止中）。そして今後、近くの障害者施設の方々との交流会の開催も検討されており、ますます活発な地域活動を目指して活動されます。

いきいき百歳体操

日時：毎週金曜日 13:00～15:00

場所：市営鳥島団地集会所（安倉西3丁目）

会費：¥100



取り外しのできる窓用換気扇を設置。



松本さんのお話。この日のお話は「肩こり解消法」。



画面を見ながら音楽に合わせて百歳体操。みんなと一緒にやると気分もスッキリします。

●お知らせ

●小中高生ボランティアクラブ参加者募集

小中高生のみなさん！いろいろな活動をしているボランティアさんと一緒に、ボランティアをやってみませんか。4か月間のボランティアプログラムを楽しみましょう♪

日時：9月26日（土）、10月24日（土）、11月中旬の土曜日（調整中）、12月5日（土）

9:30～12:00 全4回

内容：ボランティアさんと一緒に脳活性化ゲーム・エコバック作り・街頭募金など

場所：主にぶらざこむ1

（活動によって場所が変更になる場合もあります）

対象：小学1年生～高校3年生

定員：10名（先着順）

費用：200円（材料費）

申込み：宝塚社協ボランティア活動センター

※ホームページまたはチラシで内容をご確認の上、電話・FAXまたは直接来館ください。

●みんなボランティア掲載記事募集

宝塚市内でのボランティア・市民活動に関する情報を募集中！「うちのグループを紹介して～」「こんな活動始めました！」など、みなさんがご存じの活動をご紹介ください。

問合せ：宝塚社協ボランティア活動センター

（0797-86-5001または、avolun@nifty.com）

●ボランティア募集

●学習支援ボランティア（学生さん限定）

内容：個別学習会「てとて」で、小中学生に勉強を教えます。

日時：毎週火曜日 18:30～20:00

場所：ひだまり会館（高松町5-10）



●広報誌作成ボランティア

内容：さざんか福祉会後援会発行（年1～2回）

の広報誌の取材や記事の執筆・校正など

日時：随時 ※発行前に3回程度の編集会議があります。



●セルフヘルプ（当事者）グループメンバー募集

大動脈瘤に関する情報交換をしませんか？同じ悩みを抱えた仲間と出会い話すことで、不安が小さくなったりすることもあります。大動脈瘤当事者のグループを一緒に立ち上げてくれる方を探しています。

●相談会のお知らせ

●初めてのボランティア活動相談

日時：9月16日（水）10:30～12:00

10月20日（火）14:00～15:30

場所：ぶらざこむ1

主催：宝塚社協ボランティア活動センター



●ボラセン移動カフェ in ごてんやまハウス

内容：ボランティア活動の紹介や依頼など、何でもご相談できます。

日時：毎月第2火曜日 10:00～12:00

場所：ごてんやま地区センター（御殿山2-23-22）

主催：宝塚社協ボランティア活動センター



初心者OK



交通費支給



平日



土日祝

●お知らせ

●「認知症になっても在宅で暮らし続ける」講演会

日時：10月10日(土) 13:30～16:00(開場13:00)
 場所：ぷらごこむ1 3階フリールーム
 講師：波江野 茂彦氏 (はえの往診クリニック 院長)
 講演：「他者を認める」医療
 患者やそのご家族が「その方らしく」「ご家族らしく」
 生きていただくために何ができるか
 定員：40名(当日先着順) 直接会場にお越しください。
 費用：無料
 主催：若年認知症支援連絡会「ひよこの会」

●お知らせ

●脳活性化ゲーム

あかるく・頭をつかって・あきらめない。みんなで一緒に、
 笑って元気な楽しいゲームです。
 日時：9月26日(土) 10:00～11:00
 場所：ぷらごこむ1 対象：どなたでも
 定員：20名 費用：150円
 申込み：宝塚社協ボランティア活動センター
 主催：脳活性化ゲームの会 うらら宝塚

●お知らせ

●映画『折り梅』映写会と脳活性化ゲーム

「折れても、老いても、美しく咲く梅のように命が輝く。
 これはあなた自身の物語です。あるがままでいいと、受
 け止めてもらえなければ、人はみな生きていけない。」松
 井久子監督の『折り梅』を鑑賞します。
 日時：10月24日(土) 9:30～12:00
 場所：ぷらごこむ1 対象：どなたでも
 定員：20名 費用：150円
 申込み：宝塚社協ボランティア活動センター
 主催：脳活性化ゲームの会 うらら宝塚

●相談会のお知らせ

●悩みごと相談

カウンセリング活動グループ「エルライン」による親子・
 友人・夫婦・介護などの心の個人相談。
 日時：9月19日(土) 13:30～16:30
 10月17日(土) 13:30～16:30
 場所：ぷらごこむ1 対象：どなたでも
 費用：無料 定員：3名(要予約)
 申込み：宝塚社協ボランティア活動センター
 主催：エルライン

●お知らせ

●障害者応援プロジェクト 情報交換&交流会

コロナの影響で家にいる時間が多く、うんざりしていま
 せんか？ ZOOM を使って、障害当事者や支援者、仲間と
 一緒に楽しいお話をしましょう。
 日時：9月19日(土)・10月19日(月) 11:00～12:00
 対象：どなたでも
 参加方法：ZOOM を使って、オンラインで会話をします。
 QRコードより、「ミーティングID」と「パスワード」を
 確認し入力してください。
 ※ ZOOM へのアクセス方法やご不明点、「参加してみたい
 けど機器がない。」などご相談がありましたら、ボランティ
 ア活動センターまでご連絡ください。また、
 URLやID・パスワードのメールでの送付
 をご希望される場合は、宝塚社協ボラン
 ティア活動センター(avolun@nifty.com)
 までメールをお願いします。



親に感謝を想う

先日、新聞か雑誌で読んだ記事に、亡くなられた宝塚の女
 優から、その後映画に舞台に活躍し、私たちにその美しく可
 憐な演技を見せてもらった女優の八千草薫さんの生前の言葉
 に心を打たれました。

彼女はこんな言葉を述べておられます。
 あなただけの咲き方で～

- * 年齢を理由に人生を諦めない
- * 感動は自分から見つけに行くもの
- * 品位とは相手を思いやる気持ちのこと
- * 「欲」は程よい加減で！
- * 本当の身だしなみとは「飾りたてる」ことではありません
- * 欠点も魅力のひとつになることもありますよ
- * 就寝前に静かな祈りと感謝の気持ちを！

NOHOHONJIN

ボラセン日記

西谷に農地を借りて家庭菜園を始めて4年目。
 週末になると車を走らせ西谷で過ごすことが、
 最近の休日の過ごし方になっている。土を耕し
 て種を蒔き、草抜きや実った野菜の収穫。自然の中での作業はあつ
 という間に時間が過ぎていく。これが私のストレス解消法。たくさ
 んの人と交わり、会話をしながら暮らしている毎日。楽しいことや
 嬉しいことがいっぱいあるけれど、時には心がしんどくなることも
 ある。そんな時、自然の中での一日で心も身体もリフレッ
 シュすると、つくづく自然のパワーをすごい!と感じる。
 みなさんのストレス解消法は何ですか？自分なりの解消
 法を見つけて、自分らしく過ごしましょう。(まー)



2020年6月1日～7月31日まで
 相談 依頼件数
 ……67件(うち終了分57件)

(発行) 社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会・ボランティア活動センター
 〒665-0867 宝塚市売布東の町12-7(ぷらごこむ1内)
 (発送) 発送ボランティア
 (編集) みんなボランティア編集部

記事に関するお問い合わせは

宝塚社協ボランティア活動センター

Tel 0797-86-5001 (直通)

Fax 0797-83-2425

HP <http://avolun.o.oo7.jp>

E-mail avolun@nifty.com

へどうぞ



フェイスブック
も見てね♪

