

ボランティアだより

# ほのボラ

2016年3月発行

No. 30

発行 京丹波町社会福祉協議会

〒622-0311

京丹波町和田田中6番地1

TEL: 0771-86-1440

FAX: 0771-88-0422

URL: <http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotanba/>

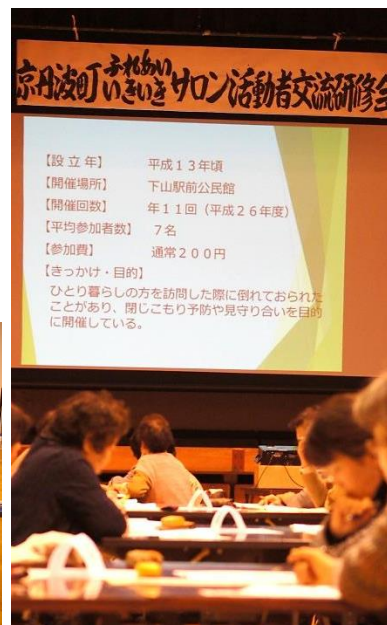
社協キャラクター



ここたん  
cocoTan

## ふれあい・いきいきサロン活動者交流研修会

平成27年1月29日(金)、山村開発センターみずほでサロン活動者交流研修会を開催しました。研修会では下山駅前サロン、水呑サロン、中竹輪グループの活動報告がされ、活動者としての喜びや苦悩を話され参加者は真剣に聞いておられました。その後は16グループに分かれ、情報・意見交換会を実施しました。他地域のサロンの状況や悩み事を共有する良い機会となりました。



### 参加者アンケートより

- ・情報交換会で他のサロンの活動を聞き、取り入れたい事があつたりで参考になりました。皆さん工夫を凝らし頑張っておられる様子なので、私達も頑張ろうと思いました。
- ・活動内容の交流が出来て良かった。おばあさんのサロンは多いが、おじさんのサロンがないので、その方の活動の必要性を訴えた。
- ・楽しく交流出来て大変良かったです。備品に関しても聞かせて頂いたのは良かったです。
- ・今後もさらに活動を広めて年齢関係なく、人と人との交流を大切にと思いを新たに思います。

## 平成28年度ボランティア登録・ボランティア保険更新のご案内

平成28年度ボランティアバンク登録・ボランティア保険の新規受付及び、更新の時期となりました。新たにボランティア活動を始められる方や、ボランティア活動を継続される方は、登録手続きをしていただくようお願いいたします。サークル員の方は、代表者に登録カードの配布をお願いしておりますので提出をお願いいたします。

個人活動で登録されている方は、直接社協各支所までお越しください。ボランティア保険につきましては、1年間安心して活動をしていただくためにも加入をお勧めいたします。社協各支所でご加入お手続きが出来ます。



## ボランティアインタビュー⑨

### くらしの応援ボランティア コスモス（瑞穂）

布やタオルを使ってエプロン・袋などの手作り介護用品をつくる活動をしています。



まつむら みちこ  
松村 美知子さん



活動の様子



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

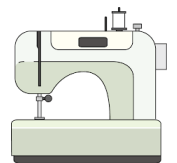
「同じ地区の方に『こんなボランティアしてるけど、一緒にしない？』と誘われて参加したのが始まりです」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何かですか？

「いろんな方に出会え、自分に出来ないことを教えてもらったり、一緒に勉強もできることです」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「自分に出来ることで、皆さんのお役に立てることがあったら嬉しいです。皆さんと楽しく一緒に活動しています。」



## ボランティアインタビュー⑩

### 調理 ボランティア(和知)

独居の高齢者等のお弁当作り（かけはし弁当）6班に分かれて調理・盛り付け・帯かけ・袋入れまでの作業を担当されています。



かわべ まきこ  
川邊 まき子さん



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

「15年程前になりますが、不慮の事故に遭い、皆さんからあたたかな気持ちをたくさんいただいた事に『何かの形で返し出来れば』が始まりです。」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何かですか？

「『不自由であっても不幸ではない』の言葉を基に携わっています。『ありがとう』と返してくださる言葉と笑顔が嬉しいです。幅広くお出会い出来る事がまた嬉しいです。」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「元気でいて人に信頼され愛される事を重ねていきたい。いつかは自分にも必要が生じた時、使える貯金（お金には変えられないもの）としてしまっておきたいし、そんな活動が出来る範囲で関われば嬉しいです。人のためならず自分のためでありたい。」



# 冬場の健康相談

1月から3月にかけて、町保健師さんによる冬場の健康相談が行われています。今年度も、多くのサロンでプログラムとして取り入れられ、血圧測定や健康相談、6つのテーマの中から好きな内容を選べる健康講話の内容で実施されました。普段から健康には気をつけている方も多く、“私の健康法”を話されているサロンもありました。手遊びや、簡単なクイズもあり、参加された皆さんは大きな声で答えたり、笑い声も響いていました。

～健康講話のテーマ～

- ① 目指せ脳の若返り！認知症予防
- ② ロコモ予防（運動器症候群）
- ③ もれない！もらさない！尿もれ予防
- ④ しっかり食べて元気になるお話
- ⑤ 元気歯つらつ！お口の健康
- ⑥ 心地よく眠るための秘訣



豊田サロン



## 白土サロン(丹波)



1月27日（水）白土サロンでは、新年最初のサロンを質美から踊り子グループ『質美美人〜ズ』を招き、賑やかに開催されました。踊りの前には全員で食事を楽しみ、和気あいあいとした雰囲気のまま華やかな踊りを披露され、笑顔溢れるサロンとなりました。またこの日は黒瀬地域から4名の方がサロンに参加されていました。「誘われたんやあ〜」と、ご近所の地域同士で声をかけ合い、地域を越えたつながりが感じられる素敵な一日でした。

## 和知富士会(和知)

2月15日（月）のサロンは男性リクエストの鍋で始まりました。手作りの漬物や猪鍋で会話がはずみ、心も体もあたたかくなりました。食後はスカットボールを楽しみました。



初めて参加したという男性は「何度も誘ってもらっていたが、今回来れて、とても楽しく過ごさせてもらって嬉しい。食事も美味しいし、みんなの顔が見えるし、また来たい。」と話されていました。



## めばえかい 竹野小学校児童会「芽生会」 車いす募金の取組み



1月18日（月）健康管理センターにて

竹野小学校児童会「芽生会」では、平成13年から自分達にできることのひとつとして、お年玉の一部を募金する取組みを続けられています。

例年、年始より校内に募金箱を設置し、自発的に児童に呼びかけられ、一人ひとりの気持ちが込められた募金を社協まで届けてくださいます。

児童の皆さま、本当のありがとうございます。大切に活用させていただきます。

# 平成27年度傾聴講座

2月22日/和知ふれあいセンター  
2月29日/瑞穂保健福祉センター



講師に京都国際社会福祉センター臨床心理士の小松真佐子さんを迎え、傾聴講座を開催しました。傾聴とは相手の話に耳と心を傾けて「聴く」ことです。今回の講座では両講座とも約30名の参加があり、傾聴の基本的な姿勢など間口を広く学びました。相手の話を自分も追体験しながらしっかりと丁寧に聴く。簡単なようで難しい傾聴の心構えを教わりながら、演習も通して日常の中でも使える技法など体験しました。

## アンケートより

- 「受け止める」「急がない」「丁寧に」とても参考になりました。心にゆとりを持てるようにしたいです。
- 相手と話しながら自分の思いや考えを話す事は、思っていたより難しい事がわかりました。家族との会話でも反省する事がいっぱいです。



## 第4回 きょうと地域福祉活動実践交流会IN中丹

2月27日(土)、京都府下で地域を支える活動をされている団体、活動者の交流・活動発表が舞鶴市中総合会館で行われました。各地域での多種多様な取組み、支え合いをポスター展示、参加者同士で学び合いました。

京丹波町からは竹野サロンが毎週の様子をまとめ、ポスター展示を行いました。『設立から2年間で6,000人来場』『男性来場者数40%』と竹野サロンの特色が、沢山の参加者の興味を惹き、「男性を呼び込む秘訣は?」「なにか特別な事をしているのか」と矢継ぎ早に質問が飛び交っていました。サロン長徳岡さんは「特別な事は何もしていない。囲碁や将棋を置いたり、グラウンド・ゴルフを自由にしてもらったり、男性が来やすいしかけ作りをしているだけです。」と笑って答えておられました。短い時間ではありましたが、各地域での様々な工夫・熱意が学べる良い機会となりました。



「いいね!」シール



良いと思った発表に貼る「いいね!」シール  
終わるころには沢山貼られました♪

【お問い合わせ・連絡先】  
京丹波町社会福祉協議会

瑞穂支所 ☎86-1440 (榎川)  
丹波支所 ☎82-0126 (岡本)  
和知支所 ☎84-1833 (湊)

