

ぼらっと

【第26号】

2011年11月24日



『ぼらっと』とは「ぶらりと」気軽に、「ボランティア」しましょう!!という造語です。

発行元
〒020-0541 栗石町千刈田82-2
栗石町総合福祉センター内
栗石町社会福祉協議会ボランティア活動センター
電話/692-2230 FAX/691-1140
e-mail/shizukuishi-VC@shisha.or.jp
http://www.shisha.or.jp/
ホームページからご覧になれます。



十一月十四日、今年で八回目のとなる「まごころ配達運動」が実施されました。この運動は、八五歳以上の一人暮らしの方を対象に、町内の皆さま方より頂戴した毛糸をもとにボランティアグループ「あのなほあ〜ん」(茅橋幸子代表、会員一八名)がひざ掛けやマフラー・帽子に大変身させ、学童クラブ児童の寄せたメッセージカードとともに、お届けし、孤独感の解消や子育て的り活動を見守るために実施しました。



平成二十三年度まごころ配達運動
あったかいプレゼントと一緒に真心をお届けしました。



【写真コメント】 ①・②「あのなほあ〜ん」の皆さん ③町ボラセン会長へ完成した手編みを贈呈 ④早速、プレゼントしたマフラーを着用してもらいました♪(南畑学童) ⑤ご自宅へおじゃまして、交流しました(安庭学童) ⑥にっこり笑顔で受け取っていただきました★(御明神学童) ⑦握りしめた手からありがとうが伝わってきました♪(栗石学童) ⑧かわいいピカピカの一年生が真心を込めて配達しました☆(西根学童) ⑨いろどりきれいなひざ掛けにメッセージを添えて贈りました。(上長山学童)

『あのなほあ〜ん』と学童クラブの生徒さんが大活躍しました!!



「第19回岩手県障がい者文化芸術祭」開催

【作品展示】

(岩手県内に居住する障がい者の芸術作品展)

☆展示期間

平成23年12月3日(土)~

12月11日(日)

☆展示内容

・絵画・書道・写真・工芸・文芸

☆開催場所

ふれあいランド岩手

イベントランス

【ふれあい音楽祭2011】

☆開催期間

平成23年12月10日(土)

11時~16時

※清心ライブ(15時~16時)

☆開催場所

ふれあいランド岩手(体育館)

☆岩手町身体障がい者福祉協会・岩手県障がい者社会参加推進センター 実行委員会事務局

◆お問い合わせ◆

岩手県障がい者社会参加推進センター 実行委員会事務局

電話 019-637-5055 担当(三浦)



折居さん達の「足がるクラブ」

今回、足がるクラブの代表、子育て支援ボランティアの折居征子さんを紹介します。

リですか？

折居(以下◎)は3年前、社協の介護教室終了後のお茶会の場で、このまま解散してしまうのはもったいない！という事がきっかけで、修了生で結成したのが「足がるクラブ」だよ。

◎いつ活動をしていますか？

◎毎月第4木曜日、福祉センターに集まって2時間体操したり、お話しをします。これを継続して、い

つまでも足が軽く上がるよといふことで「足がるクラブ」なんだよ。◎なるほど！毎年介護教室は行われていますが結成以降に加入する人はいますか？

◎今年の介護教室から4名加わったよ。他にも介護教室を受けていない人にも声をかけて何人が加入してました。だから誰でもいいの。みんな楽しく過ごせる場になれば、そして、実際に介護してる人も足がるにきて、ストレッチ発散、リフレッ



◎第4木曜日はセンター内が笑い声に包まれて、私たち職員もつい笑ってしまいます。笑。折居さんは子育て支援ボランティアでも活躍されています。子ども達のお世話はどうな気持ちになりますか？

◎やっぱり楽しいよ。一緒に遊んで遊んだりして、今の子ども達はじ

アオをつけながら遊ぶのね。いま時の子だなくって思ったよ。笑。

◎最後に一言お願いします。

◎なんでも出来る範囲で続けていくよ。自分のペースをやるのが一番。それと、足がるクラブは会員募集しているの、皆まんお気軽に遊びに来てみて下さい。

◎ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

突撃！ふれあいサロン

11月10日(木)、「ふれあいサロンもくもく」に取材して来ました。

林公民館にて保健センターの原さんによる「高血圧予防」の講習会が行われていました。日頃の心掛けと、ちょっとした工夫の食事により、高血圧の予防をしましょう。それと、高血圧とメタボリックシンドロームは深く関わっていますよ。など、高血圧のリスクのチェックリストを使いながら説明して頂き、皆さんもなるほど〜と頷きながら聞いていました。(私も人ごとではない・・・汗)



講習会が終了し、高血圧予防のレシピを基に食生活改善推進委員の方が作ってくださったお昼ご飯を頂きました。

特にも、秋刀魚のからし揚げは、しょう油・みりん・からして下味をつけるので、食べる時に調味料をかけたらずに、そのまま、あるいはレモンでアクセント付けるだけで十分なんだそうです。日頃、濃い味付けの家庭の方からは「ちょっと味が足りないかな〜」との声もありました。少しずつ、継続的に取り組む事が大切なんですね！みなさん、参考にしてみてください。もくもくの皆さん、ありがとうございました。

