

ボランティア活動ピックアップ!



今年度受け付けたボランティア活動の依頼申請は1月31日現在で204件でした。センター内でのミニ講座も定着し、好評を得ています。活動の様子はセンター1Fのケース展示や生涯学習センターのホームページをご覧ください。

H29年度版 登録者名簿ができました!



平成29年度版ちば生涯学習ボランティアセンター登録者名簿が完成しました。平成30年1月末までに登録されたみなさんを掲載しています。個人の登録者は372人、団体は88団体の登録となっています。ボランティア先生をお探しの際にぜひご活用ください。

編集後記

60代になって何か新しいことにチャレンジしたいと思っていた時に出会ったのが「飲まない、吸わない、かけない」の健康麻雀だ。初めてつくしの我が身に飛び交う言葉は、まるで外国語のようにチンプンカンプン。それでも先生の丁寧な教えに徐々にルールが理解できるようになった。最初の教えはマナーだった。「あの人と一緒にやりたいと他の三人に思ってもらわないと麻雀は成立しません。そのためには相手に不快感をさせる言動を慎むことが大切です」と。只今、大人の対応で奮闘中! さて腕前の方は・・・(I)

ボランティアタイム(カラー版)は以下のHPで見られます。http://www.chiba-gakushu.jp/advice/advice_03.html

そうだ、春ボラに行こう Check!!



何かを始めたい気分になる春、この講座ではそんな時に頼りになる市内の5つの施設を紹介いたします。昨年までの国際交流、NPO活動や地域活動、ボランティア、生涯学習関係の4施設に加え、今年は「千葉市生涯現役応援センター」も加わり、高齢者の就労や地域活動への情報提供などについても紹介いたします。

また、地域活動を実践している当センター登録ボランティアの茂木成さん(K14-023)のミニ講演は必聴です。さあ皆さん、講座に参加して、一歩前へ!

■■ボランティアの登録は■■

千葉市生涯学習センターでは、さまざまな分野で活動していただけるボランティアを求めています。活動に関心のある方はぜひご登録を!

■■ボランティア依頼をお考えなら■■

ボランティアセンターでは、グループで活動されている方々のお話を伺い、ボランティアの講師・人材をご紹介します。お気軽にご連絡ください!

■■お問い合わせ先■■

ちば生涯学習ボランティアセンター
(千葉市生涯学習センター内)
TEL 207-5815 FAX 207-5817
E-mail: voluntccr@chiba-gakushu.jp

こんな講師にぜひ来てほしい

8つの施設に聞きました

登録ボランティアさんへの要望について、依頼される施設の方々にアンケートをしました

	今後どんな講座を依頼したいですか。	今後どんな講師に依頼したいですか。
公民館	<ul style="list-style-type: none"> 高齢化社会への対応(健康、防犯・防災、相続) スマホ安全教室 シニア向けスマホ教室(安全活用) 	<ul style="list-style-type: none"> ニーズに応え、学習テーマに沿った多様な活動に対応することができる 学習方法、学習内容にふさわしい話術や教材提示などを駆使することができる 専門性はもとより、意欲、態度、洞察力、社会性、柔軟性など人格的に優れている
いきいきプラザ	<ul style="list-style-type: none"> 落語、音楽などの娯楽 	<ul style="list-style-type: none"> ボランティアとしては、事業補助的な役割を担っていただきたい
自治会	<ul style="list-style-type: none"> 身体を使うもの 高齢者向けの優しいヨガ、指先を使う折り紙エクササイズなど 	<ul style="list-style-type: none"> ユーモアがあり、わかりやすく説明して下さる方がよい
放課後子ども教室	<ul style="list-style-type: none"> 子ども向けのヨガ、縄跳び、大縄跳びの講座など 	<ul style="list-style-type: none"> 多人数に対応でき、子どもに慣れている方、なるべく迷わない方が助かる
子どもルーム	<ul style="list-style-type: none"> 子どもたちが一緒に体験できる内容(バルーンアートや落語など) 子どもの興味を惹きそうな内容 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども好きな方 親しみやすい方 話しやすい方
有料老人ホーム	<ul style="list-style-type: none"> 低学年向けの外遊び、ゲーム、レクリエーションなど おもしろ科学実験 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもに慣れている方、やんちゃな子どもにも対応できる方
幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者向け健康体操、唱歌 シンプルでわかりやすい内容の講座 	<ul style="list-style-type: none"> 声の大きい方(耳の遠い方もいる)
小学校	<ul style="list-style-type: none"> マジックや演奏 さらに幅を広げ幼児が楽しめるもの 	<ul style="list-style-type: none"> お願いしている方はどの方も良い方です 子どもとうまく話のできる方がよい
	<ul style="list-style-type: none"> 学校行事の中で、絵手紙、工作、音遊び、しめ縄作りなど 	<ul style="list-style-type: none"> 発達段階に合わせて指導してくれる方 学校の近くにお住まいの方 お金をかけずに、身近にあるものを利用して指導してくれる方

高齢者向け講座は運動系が人気
子ども向け教室では人柄を重視

ボランティア
タイム



第17号



フォーエヴァー落語会 (G10-007) 子どもルームにて落語の披露

アンケートから♡

『登録者名簿に、活動内容がもう少しわかりやすく載っていたら助かる』との声も。登録ボランティアさん、依頼アップにひと工夫ですね!

桜美会 (G06-001) 老人ホームにて伝統芸の披露



ニューフェイス!

風雅

フォルクローレグループの風雅です

フォルクローレとは、南アメリカのアンデス山脈周辺の民俗音楽のことで「コンドルは飛んでいく」や「花祭り」などの曲で知られています。縦笛のケーナ、サンボニーヤ、弦楽器のチャランゴ、打楽器のボンボなどのアンデス民族楽器の音色は素朴で、日本人にもどこか懐かしく癒されます。平成25年にフォルクローレ大好き人間6名が集まり、グループを結成しました。今では各地のデイサービスやいろいろなイベントに参加し、南米の明るいノリで楽しんでいます。

現在、仲間も募集しています。歌や楽器のお好きな方、よろしくお願いたします。

【G17-004】



生涯学習センターにてライブ活動



ケーナとサンボニーヤ



元気が出るお手伝いをします!!

超高齢化社会を迎え、誰もが毎日、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。その手助けとなる活動をされているボランティア登録者がたくさんいます。「健康」をキーワードに多面的に紹介します。



健康をテーマとした
さまざまな登録者がいます



音楽・健康体操

山地 正記さん
(K14-007)



活動内容

- ・ギター歌謡ショー (YAMASHOW)
内容は依頼者のご要望を伺います。
- ・ひとり紅白歌合戦
- ・健康リズム体操
- ・認知症や介護予防について話や実技をお伝えします。

工夫していること

特別な機材や場所でもなく健康作りはできることをやさしくお伝えします。また、参加者の年代に合わせて歌を選曲し、親しみやすくしています。



心に残るエピソード

最初は緊張していた参加者の方が声を出して歌ったり、体操をして身体をうごかしたりしていくうちに、後半はとても生き生きとした表情になっていきます。そして、終了後には笑顔で「また来てください」と声をかけていただけるのが一番嬉しいです。

介護食と口腔ケア

木富 れい子さん
(K17-006)



活動内容

- ・介護食、誤嚥性肺炎予防、口腔ケアの大切さについて管理栄養士の立場から、美味しい食事を安全に食べるための対策をお話しします。

伝えたいこと

生きる力と言っても過言ではない『食べる』ということに着目して、最後まで口から食べる楽しみを感じていただくための予防と対策を詳しくお話します。



心に残るエピソード

私のミニ講座のチラシを見て興味をもってくださり、熱心に受講していただけたことに大変感激しました。受講者の健康への意識の高さに内容をもっと充実させなくては!!と強く感じました。



保育・傾聴

平野 かほるさん
(K14-030)



活動内容

- ～心の健康に繋がるお話をします～
- ・子どもの上手なほめ方、しかり方
- ・必要以上のストレスを抱え込まない子どもとの接し方
- ・人との関係を良好にするコミュニケーションの取り方

受講者へのアドバイス

親子の関わりについては、上下関係より横のつながりが大切です。すべての事柄を感謝する気持ちに置き換え、家族みんなの幸せを願うことが大切です。



心に残るエピソード

講座には育児中のお母さんだけでなく、出産を控えた方、孫のおられる方などいろいろな方が参加してくださり嬉しかったです。特に、子連れのお母さんが熱心にメモを取っている姿に感謝の気持ちでいっぱいです。

歌声集会の開催

渡邊 聡さん
(K17-009)



活動内容

- ・参加者一人ひとりの心と体の健康づくりのお手伝い及び、地域社会の元気づくり・健康づくりへの貢献をねらいに、歌声集会の企画・演出・司会をやっています。歌声集会とは、ギターの伴奏で参加者みんなに歌ってもらう会です。

歌声集会の効果

「歌うのが好き、歌いたい」という参加者一人ひとりが主役です。自分の力で自分らしく歌うことにより心身がリフレッシュされます。リピーターの多さから見て、それが結果としてより参加者の充実感や満足感につながっているのかなと考えています。

心に残るエピソード

デイサービスでの集会では、認知症でほとんど無表情のままの方もいます。しかし良く観ると、わずかに唇が動いたり、歌詞を目で追ったりするしぐさを発見することがあります。「届いてるな！」と嬉しくなる一瞬です。



体操関係

- ・骨盤体操 K07-020 吉岡 和広さん
- ・ゴムバンドを使った健康体操 K08-010 高橋 恵美さん
- ・ゆらゆら骨盤体操 K11-037 岩下 清さん
- ・シニアヨガ、笑いヨガ K13-005 鈴木 弥生さん
- ・座ってできる軽体操 K16-010 山地時代美さん

音楽関係

- ・歌って笑って健康漫談 K13-013 大川 芳子さん
- ・ウクレレ、ギター弾き語り K14-034 中川 雅行さん
- ・ギター、ハーモニカ弾き語り K14-038 諏訪 秋生さん

食関係

- ・味噌づくり指導 K05-026 石田佐登美さん
- ・健康料理 K08-008 日高 晴美さん
- ・生命の仕組み・野菜の健康への寄与 K11-049 富川 宗博さん
- ・家庭でできるウコンの栽培・活用 K15-037 飯田 昭彦さん
- ・食文化雑学 K15-039 松崎 修さん
- ・キノコの良さと機能と効果 K16-021 青木 正義さん
- ・独居者の調理実習 K17-031 森田以保子さん
- ・生活習慣病予防の栄養講話

心・脳関係

- ・脳内活性、雑学 K05-030 増田 信則さん
- ・傾聴、話し方、ストレスについて K11-035 江森 淳子さん
- ・健康麻雀 (脳トレ効果) K14-033 佐藤 正和さん

身体関係

- ・高齢者のための
ヴォイストレーニング K09-063 ひがき順子さん
- ・血液サラサラ、検査結果の見方 K14-023 茂木 成さん
- ・「アーユルヴェーダ」による
体質改善 K15-032 福島 涼子さん



他にも、健康に繋がる活動ができる方はお知らせください。