

ボランティア登録者紹介講座

☆☆☆ 登録ボランティア講師による講座です ☆☆☆

8/5 (木) つくって楽しむマジックタイム ～ふしぎなスケッチブック～

100均で揃う材料でマジック道具を作って、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

講師…千葉芸能クラブ（ボランティア登録番号 G18-004）
開催日…令和3年8月5日（木）10：30～12：00

対象…小学生と保護者 定員…7組（先着順）費用…500円

8/6 (金) コロナ禍でもモチベーションを アップする2つのポイント

今までとは違う生活様式となり、「なかなかやる気が出ない」「目標はあるけれど、どうしたらいいかわからない」と言った声を聴くことがあります。脳にはいくつかの特徴（怠けものだったり、早とちりだったり）があり、その特徴を理解してご自身のモチベーションをアップしてみませんか。

講師…伊藤 則子（ボランティア登録番号 K19-011）

開催日…令和3年8月6日（金）10：00～12：00

対象…市民 定員…10人（先着順）費用…無料

9/14・21 (火) 保育士が伝える子育ての悩み解消法 1回目…子どものケンカへの対応 《全2回》2回目…困った行動に対する子育てのコツ

講師…平渡 由美子（ボランティア登録番号 K18-015）

開催日…令和3年9月14日・21日（火）10：00～11：30

対象…市民 定員…10人（先着順）費用…無料

【講座の問合せ】

下記ちば生涯学習ボランティアセンターまでお問合せください
※「ボランティア先生紹介ミニ講座」から「ちば生涯学習ボランティアセンター登録者紹介講座」に名称が変わりました。

■■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！

＜お願い＞

ボランティアセンターに登録後、活動状況など登録内容に変更があった場合は、円滑な運営のため速やかにセンターにご連絡をお願いします。

■■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に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！

■■問合せ先■■

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 043-207-5815

FAX 043-207-5817

E-mail : manabi.volunteer@ccllf.jp



ボランティアや地域活動に関する講座レポート

5/16
(日)

春からはじめるボランティア！ ～身近な5施設活用術～



市内の身近なボランティア5施設（千葉市民活動支援センター、千葉市国際交流協会、千葉市ボランティアセンター、千葉市生涯現役応援センター、ちば生涯学習ボランティアセンター）の特色を生かしたサポート事例を交え説明会を行いました。

ボランティアからは鈴木弥生さん（K13-005）を講師に迎え、「笑いヨガ」の活動紹介をしていただきました。

個別相談会では「どのようなボランティアが自分にあっているかわからない」といった相談もあり、各施設の担当者から活動についてご案内いたしました。



参加者の声「今後の長い人生に活かそうな気がする」「参加してよかった」「一歩踏み出そうと思います」

「ボランティアフェア2021」 11月20日（土）～11月28日（日）

今年のボランティアフェアは、登録ボランティアの皆さんの様々な活動紹介展示や「ものづくり」の体験会コーナーを1階アトリウムにて開催します。実演は活動風景を収録したものを繋いで、紹介映像として動画を映します。

詳しくは館内配布のチラシやホームページ、または学習支援担当（TEL：207-5815）までお問合せください。



昨年のボランティアフェアの様子だよ！

おうち時間が多くなった。そこで新しい趣味探しのお手伝いで以前より講座依頼が増えた。活動施設では感染症予防対策で消毒や飛沫防止のビニールシート、机の配置も変えて対応している。「新生活様式も学んでください」との施設担当者の挨拶で始まる。自身は飛沫防止の遠近両用メガネに帰宅後は風呂にダイブする日々：気休めか：こんな風景が懐かしくなるときを待ち望んでいる。（A・T）

編集後記



オンライン配信を活用した講座

依然として、市内の生涯学習施設においても利用制限は継続されておりあります。そのような状況の中、主催事業のオンライン配信により、公民館との同時開催講座を試験的に行いました。「落語で楽しむ笑タイム」と「健康寿命100歳を目指して」の2講座については、今後のオンライン配信の可能性を十分に感じることのできる内容でした。落語を披露していただく際に

落語で楽しむ笑タイム！

コロナ禍が一年以上続いています。その影響で思うように活動を行うことができなかったボランティアの方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。ちば生涯学習ボランティアセンターでは、オンラインを活用して様々な取り組みを行ってまいりました。



千葉芸能クラブ（G18-004）

演者と観客を分けて行った落語講座。

は、生涯学習センター内でも演者と観客のいる場所をオンラインで接続し、別会場から配信しました。マスクを着けることが難しい落語を、感染症対策を行いながら実施するための試みです。会場は笑いで大いに盛り上がっていました。その様子を、演者の方にもうまく伝わるようにすることが今後の課題です。

ボランティア タイム 27号



オンライン配信で取り戻したふれあいの輪

高齢者施設を訪問し、演奏活動などを行っているサークルが多数登録されています。コロナ禍においては、高齢者施設では、感染予防のために、外部からの訪問者を受け入れられない状況が続いております。

そのため、公民館からオンライン配信をすることで、直接訪問できない高齢者施設に演奏をお届けすることができないかと考え、試験的に取り組んでみました。

公民館と高齢者施設は、インターネット会議ツールの「Zoom」で接続しました。オンラインで音楽をお届けするには、マイクでの集音をうまく行う必要があります。使用する楽器の種類や数に合わせ、必要な集音マイクを準備し、リハーサルも行いました。

普段は使用することのない集音マイクに向かって演奏することに緊張する出演者の方もおられましたが、演奏が進んでいくにつれ、少しずつ慣れ、自信をもって演奏されていました。



プエオハナウクレレ同好会（G20-004）
公民館から高齢者施設の皆さんへハワイアの音楽とダンスが配信されました。

演奏が終わると、配信先の施設の入所者の方から盛大な拍手をいただき、目の前にいる観客の拍手と変わらない反応がみられました。出演者の皆さんも、無事に演奏が終わり、久しぶりの演奏活動を終えて、ホッと一安心されていました。コロナ禍が終息し、日常生活が戻ってきた時には、施設を訪問して、演奏活動を再開されることと思われます。その時にも、施設から音楽を収録配信し、他の施設と同時開催することもできるのではないのでしょうか。オンライン配信で取り戻すことのできたふれあいの輪が、今以上に広がっていくきっかけになればうれしいです。



ボランティアタイム（カラー版）は以下のHPで見られます。https://chiba-gakushu.jp/bora/bora_06.html

心豊かになるボランティア活動

専門的な知識や技能を生かしたさまざまな分野で活動している方々をご紹介します。

自費出版のノウハウ

永島 静さん (K11-017)

書籍編集者。市民活動支援として、文章講座、自分史講座、講演を通じて、ライフワークとしての自分史作りを普及していくことに力を注いでいます。



自分史、小説、料理や登山など、自分のしてきた活動を自費出版する人が増えています。印刷技術が進み、少部数での出版も可能です。しかし、自費出版を思い立ったとき、出版社をどうやって選べばいいか、自己流の原稿で大丈夫か、料金は？といった疑問が浮かびます。自分の本を書店に並べられるかどうか知りたいでしょう。

自費出版を成功させるにはまず著者自身が原稿作りから出版までの流れを知ることが大切です。目的に合った出版社選びと金額の目安、編集の基礎知識や販売について最低限の知識を持って自分に合った本を作りましょう。



新しいボランティアのかたち 《ひとり de パズルにチャレンジ》

田波 武さん (K13-009)

「ひと裁ち折り紙」「紙工作」「学習パズル」「もじもじ数独」等の活動でボランティア登録をしています。このコロナ禍の中、参加者の皆様と対面で実施するボランティア活動には、いろいろな制約がでてしまいます。そこで、お家で一人でも楽しめる活動をお手伝いできないものかと考え、「ひとりdeパズルにチャレンジ」のプリントを作ってみました。「数独」のパズルです。作ったチャレンジプリントは印刷して生涯学習センターの1階に置き、自由に持ち帰ることができるようにしてあります。皆様もぜひ挑戦してくださいね。



新感覚クロスワードパズル「イロハマンダラ」を永島さん(左隣)にアドバイスをもらい、自費出版することができました。

キックボクシングエクササイズ 骨盤体操

福島 久美さん (K19-007)

◆◆◆ キックボクシングエクササイズ ◆◆◆

パンチとキックでストレス解消。下半身、体幹を鍛え、シェイプアップ効果抜群です。高齢者の方でも安全で効果的にエクササイズできます。

◆◆◆ 骨盤体操 ◆◆◆

足裏セルフマッサージから、骨盤調整、背骨調整を行います。いつまでもご自身の足で歩ける身体づくりを目指します。



AFAA 認定フィットネスインストラクター

人生 100 年時代。

人生の最後まで、ご自身の足で歩いてトイレに行ける身体づくりをご一緒にしていきませんか？「楽しく動いていたら、いつの間にか身体が変わってきた！」そんなレッスンをいつも心がけています。

初めてキックボクシングエクササイズをやってみました。初心者でも無理のないように教えていただき、気分爽快！とても楽しかったです。

体験談

植物画

遠藤 真智子さん (K17-022)

結婚した翌年、伊東の大室山を訪れた時、目にしたスマレ。それ以来主人(遠藤和雄 K10-050)はスマレに惹かれ、栽培・交配等を50年近く続けてきました。その中で、「スマレの絶滅種・絶滅危惧種等の植物画がないので、残せたらいいな。」ということから、私は61歳でゼロから植物画を描き始めました。



花(植物)をじっくり観察して描いていると、植物の作りの規則性などが見えてきて、さらに興味が湧いてきました。植物画を描こうと思ったときに始めて本当に良かったと思います。皆様も、年齢に関係なく、やろうと思ったことを思い立ったときに始めてみてくださいね。

子育て 傾聴

平渡 由美子さん (K18-015)

9月に、ボランティア登録者紹介講座を生涯学習センターで実施する予定です。内容は「保育士が伝える子育ての悩み解消法」で、「子どもの喧嘩への対応」「困った子どもの行動に対する子育てのコツ」などについてお話します。興味のある方はぜひご参加ください。



「コロナ時代の心を聴く」「子育てのコツと疲れたときに聴きたい話」「親を支えて孫を育てるコツ(祖父母向け)」「夫学;妻の心を聴く」など、依頼者や参加者のご要望に応じたテーマでのお話をさせていただきますので、講演のご依頼を心よりお待ちしております。

稲毛お噺笑会 (G19-004)

「笑う門には福来る」…笑いで健康に



中村 司(白萩庵狂司楼)さん

いなげおはなししょうかい
「稲毛お噺笑会」は芸達者な社会人芸人を集め、介護施設・自治会・学校・地域ボランティア団体・寄席等で落語(他、手品・漫談・演奏)を楽しんでいただく団体で、コロナ以前には年間200回以上の高座のお声掛けをいただいております。人間笑いますと免疫力が上がり健康になります。又、「笑う門には福来る」という言葉がありますが、幸福だから笑うのではなく、むしろ笑うから幸福になるそうです。笑いは「和合」「平和」「快活」「明朗」などの幸福を招きます。ご希望があれば千葉市内のどこでも参りますのでご遠慮なくお申し出ください。

たくさんのお客様と一緒に楽しい時を過ごせたら本望です。これを機に落語ファンが益々増えて、落語を楽しんでいただけだと思います。

