

ちばほら4施設合同説明会開催

さる5月24日、「ボランティアはじめてたい！千葉市のボランティア関連施設活用術―ちばほら4施設合同説明会」を当センターにて開催しました。

32人の参加があり、ボランティア活動実践者の尾形浩一さんから最初の一步の踏み出し方や、心構え、活動の楽しさなどのお話を伺いました。ちばほら4施設からは、各施設の特徴や分野別の事例紹介があり、説明会終了後、ボランティア登録された方も多く見受けられました。



講師の尾形さん。参加者からは「具体的に何から始めればいいのか分かった」との声も

「ボランティアが「ちばほら」で見つけられるという情報がありが良かった」「楽しみ学び、学びながら社会活動を継続して行うことが必要であることを実感しました」「まずできそうなところから参加申し込みをした」「などが、アンケートに寄せられました。

この説明会参加をきっかけに、ボランティア活動の第一歩が踏み出せるといいですね！

★生涯学習センターボランティア募集★

千葉市生涯学習センターでは、様々な活動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是非登録をお願いいたします。

◆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よろしく願います。

編集後記

我が家の庭に2年前に植えたアジサイの苗が、今月、初めて咲きました。ピンクと紫のアジサイと、細かい白い花が集まった大輪のアナベルです。昨年は咲かなかったのですが、3月の大雪にも負けず、2年越しでかわいい花姿を見せてくれました。私たちも、縁あって取り組んだ活動は、ゆつくり時間をかけて取り組めば必ず花が咲くことを教えられます。



ささやきぬ

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

ボランティアタイム

平成26年7月1日発行
第6号（年3回発行）
【編集・発行】
ちば生涯学習
ボランティアセンター

ボランティアフェアが変わる！

「ボランティアフェア2014」を今年も生涯学習センター一階アトリウムガーデンを会場に11月21日（金）～30日（日）に開催します。今年度は登録ボランティアのより多くの参加を求めて、いくつかの改善をしました。

広がる参加の場
展示や体験コーナーの充実に向けてお力を借りる目的で

左表のように準備段階やフェア期間中のスタッフとして参加できるイベント支援登録者の方などを広く求めています。他の登録者との交流やセンター職員との情報交換の場として積極的な参加をお願いします。

発表や展示、PR等のスキルアップの機会を予定しています。プレゼン方法の習得や登録内容の再確認の機会としても利用してください。

登録内容のアピールの機会

潜在的な依頼対象に個々の登録内容を動画やプレゼンなどで直接伝える機会を設けます。（詳しくは4面参照）

これまでではボランティアフェアを遠い存在と考えていた人の力も借りて、ボランティアのためのフェア一年目となるよう協力をお願いします。



体験コーナーで手作り作品に挑戦

フェアのお手伝いスタッフ大募集

ボランティア内容	日時・人数
広報チラシづくり	7～8 月中都合の良いとき（1人）
PCで活動紹介ポスター作り（フェア参加者講座）	9月、10月、11月、各月1回3時間（延べ4人）
プレゼン資料作り（プレゼン大会参加者講座）	9月、10月、11月。1回3時間（延べ4人）
前日準備 会場設営	11月20日（木）（4人）
当日の受付・案内・プレゼン大会司会 他	11/22、23、29、30日、午前午後、延べ4人以上）

～フェアへの参加者募集～

活動紹介パネル展示（10企画）／活動紹介：体験コーナー（8～16企画）、プレゼン大会（12枠、団体含む）

パラリンピックの公式種目を目指して

～障害者バドミントンクラブの設立～



ボランティアひろば

このクラブは四肢麻痺の青年と聴覚障害の青年、そして私の三人で15年前にスタートしました。千葉県障害者スポーツレクリエーションセンターを拠点に「千葉飛翔ウェーブ」と称しました。それと同時に健常者と共にバドミントンを楽しんでもらうことを目的に、ボランティアクラブ「サンアビバド」の会も設立、今日に至っています。

今では市原支部・山武支部・流山支部・千葉本部の4か所で活動、メンバーも障害者30名、健常者30名程度に増え、障害者の各種大会に参加し、世界大会、日本選手権、関東大会、千葉県大会と種目別優勝など優秀な成績を挙げるまでになりました。私たちの今の夢はパラリンピックにバドミントンが採用されることです。

G13-001 サンアビバドの会
文責 上田益弘



<登録内容>
障害者バドミントンのサポート（健常者への指導も可）



登録者の皆さんへ
情報紙に自己PR
を載せてみたい方、
センターへご連絡
ください。

あなたの“できる”をアピールしてみませんか！

前号に引き続き今回もボランティア登録者の自己PRを特集します。登録者名簿だけでは伝えきれない内容もこの紙面では載せることができます。特技を活かし活動を広げるためにも今一度登録内容を見直してみませんか。今回も4名の方の活動内容を詳しく紹介します。

第2弾

薬膳中国料理

村田 衆さん
(K10-038)

活動内容

- ①薬膳とは何か、医食同源とはどういうことか、わかりやすく解説します。
 - ・薬膳とは生薬だけでなく穀物や野菜、肉や魚など普段食べている食材を使い中国伝統医学に基づいて調理したものです。
- ②誰でも簡単にできる薬膳の作り方をご指導します。
 - ・温かい料理、冷たい料理の効能や素材の組み合わせなどを紹介します。



中央が村田さん

♪ひと言PR♪

薬膳は家庭で作って食べる料理です。季節にあった旬のもの、また食べる人の体調にあった素材を使い調理します。さあ美味しく食べて健康になりましょう！！

夏バテや冷房による冷え性など夏は体調不良になりがちです。体にこもった熱を冷ます効果のあるゴーヤや冬瓜、きゅうりなどの夏野菜、また、むくみ対策に効果があるトウモロコシのひげ、冷え性には体を温める効果のある生姜やニンニク、ネギなど、これらの食材を摂ることで健康回復につながると考えられます。



病気ではないけれど体調に不安がある人、薬膳を学んで病気になりにくい体を目指しましょう。

アロマセラピー

鈴木 広美さん
(K12-010)

活動内容

- ①アロマを楽しみたい初心者の方向けに講座を行っています。
 - ・香りの役立つはたらきと生活への取り入れ方を学ぶ
 - ・香りのブレンド方法を知り、自分好みの香りを創る
 - ・自宅でも作れる季節に合った香りグッズを作る



講座の様子

♪ひと言PR♪

今、香りはとても注目されています。講座をきっかけに安全で効果的な香りの使い方を知り、毎日を健やかに楽しく過ごせる方が増えればと思って活動しています。

何種類かの精油を混ぜてオリジナルのアロマオイルを作り、ソルトにしみ込ませてバスソルトを作ります。他にローションやルームフレグランスの作り方も紹介します。



夏は虫除け対策、冬は乾燥対策やお風呂で楽しめる香りグッズを作ります。

ゆず、ひのき、ハッカ、ラベンダーなどの精油は国産のものも紹介しています。試香紙は香り確かめる紙で、これに精油をつけて香りの組み合わせを考えます。



精油と試香紙(しこうし)

山野草の育成方法の指導

田中 一男さん
(K05-003)

活動内容

- ①山野草の育成方法と管理の仕方をご指導します。
 - ・植え替えの時期と方法、用土や鉢選び、肥料、水やり等を実技指導します。
 - ・山野草の12カ月の管理方法をお話しします。
- ②老若男女を問わず出前方式で講座を行います。



10000鉢以上の山野草を管理しています

♪ひと言PR♪

山野草は可憐な花が多いので、咲いた時の喜びはひとしおです。花は面倒見れば必ず期待に応えてくれ、気持ちを和ませてくれます。山野草の知識を共有し、草花と対話しながら育てる豊かな時間を持ってみませんか。

山野草を育ててみたい方、育ててみたが失敗した方、上手に育てるコツをお教えします。



左：三角草(ミスミソウ) 雪割草の愛称で親しまれている
下：「山野草の会」の展示会



雪割草、ヤマジャクヤク、浦島草、カンアオイ等、それぞれの植物に合った栽培ポイントや夏越し冬越しの方法、植え替えの必要性など丁寧に説明します。

健康空手道ロシア語講座

小出 弘司さん
(K013-011)

活動内容

- ①健全なる体作りを目的とし、空手道を広めていきます。
- ②生涯スポーツとしてシニア向けに健康空手道をご指導します。
- ③シニア向けロシア語講座(簡単な日常会話程度)



型の練習

♪ひと言PR♪

空手道は自分自身と向き合うことができるスポーツです。明るい家庭、社会への貢献、すべては健全なる体力があってこそだと思っています。年齢・体力に応じてできる空手道を健康づくりに役立ててください。

松濤館流空手道は基本技、型を中心に稽古します。子ども、女性、中高年の方でも体力に応じて無理なくできます。空手は有酸素運動の要素が強く、短い時間でも多くの運動量をこなすことができます。

休憩時のミニ講座の様子



休憩時間を利用して簡単なロシア語のミニ講座をやっています。