



読み聞かせの体験 (モノレール祭り)

◎新企画！ プレ講座  
生涯学習ボランティアセンターでは11月17日～23日の7日間、ボランティアフェア2015を開催します。今年で5回目となるボランティアフェアでは、登録ボランティアさんを市内公共施設で紹介する新企画が登場！ また展示、体験コーナーでは千葉市内で活動しているたくさんの方の



## ボランティアフェア2015で先生をさがそう！

ボランティアの内容について、見て触れて楽しめますよ。  
フェアの新企画である、公民館の講座担当者向けに講師を紹介するコーナーでは、3階特別会議室にて17日と18日の13時45分～17時、約1時間の枠でプレ講座を行います。ボランティア先生を探している公民館担当者さんは必見です。



パルーンアート紹介に見入る見学者

1階では、アトリウムガーデンで活動紹介パネルを展示します。エントランスでは体験コーナーを、21、22、23日の10時～11時30分と13時30分～15時に行っています。

### ◎ボランティアカフェも

昨年好評だったボランティアカフェを、今年も中央の階段2階踊り場に開設します。登録ボランティアさんの交流の場としてご利用をお待ちしています。

淹れたてコーヒーでプレイクタイム



ニューフェイス！

## AYUMI & YAMASHO

### 幹事さん！ 会合を楽しく盛り上げますよ！

皆様ご存じの曲を生ギターで扮装して歌う山地まさのりギター歌謡ショー、略してYAMASHOを東京在住の姪っ子、津山あゆみがサポートするユニットがAYUMI&YAMASHOです。何も余興なしでは淋しい、いつものカラオケではマンネリだし、幹事さんは気を使います。そんな時、お助けに駆けつけます。参加者の年代に即応して演奏し見て楽しく、一緒に歌って頂き一体感を醸成します。これまでに医療介護施設だけでなく盆踊り等の自治会イベントにも多数出演経験がありますので、安心してお気軽に私達をお呼び下さい。



一緒に楽しくイベントを盛り上げます

ボランティアスキルアップ講座①  
「Excel」で2016年版 My手帳をつくらう」開催



本講座は10月18、25日の2回、開催されました。参加した皆さんはオリジナル My手帳を作りながら、Excelの便利な機能も自然にマスターしたのではないのでしょうか。

スキルアップ講座が開催できるのは、さまざまなスキルを持った皆さんにボランティアとして登録いただいているお陰です。講師の先生をはじめ、スタッフとしてサポートしていただいた皆様、本当にありがとうございました！

### ■■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ぜひ登録を！

〈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！

### ■■問い合わせ先■■

ちば生涯学習ボランティアセンター  
TEL 207-5815  
FAX 207-5817  
E-mail: volunteer@chiba-gakushu.jp

ボランティア先生をさがせ！  
Information  
11.17 Start!

### 展示コーナー

- ・登録ボランティアの活動紹介
- ・市内ボランティア情報『ちばばら』
- ・関連施設の紹介



### 体験コーナー

- 17・18日・カミノミクスⅡ ひと裁ち折り紙
- 19日・麻雀点数の数え方
- 20日・癒しの音色ウクレレ演奏
- 21日・似顔絵コーナー (当日参加 500円)
- ・健康呼吸法
- ・人力発電体験
- 22日・生け花体験(事前申込 500円)
- ・すべての原因は骨盤の歪みにあった
- 23日・目からウロコの健康セミナー
- ・簡単手縫い「タオル帽子」(事前申込 500円)



### 編集後記

ボランティア活動に感謝！  
天候不順の合間をぬって花や絶景を求めて山登りを満喫することが多かった今年の夏、どこに行っても登山道や景観を保守している人に出会った。山小屋の人たちだけでなく、多くの地元の人ボランティアのおかげで安全で快適な時間を過ごせているのだということを改めて感謝する一年だった。  
センターでもボランティアの多面にわたる活躍に頭が下がる思いでいっぱい。  
これからもよろしく  
お願いします。  
(M.S)



大人の

イマドキの講座が

# 学びたい意欲を刺激する ここにあります!!



今、元気なシニア世代で昔習ったことを学び直したいと、再び教科書を手取る方が増えています。そんな意欲的な方にぜひ活用していただきたい講座と講師を紹介します。



📎 元気に暮らしていくための健康に関する講座



📎 元気なうちに前向きな気持ちで自分の人生を見つめ直す講座

### ◆血液サラサラ健康指導・生活習慣病対策

茂木 成さん(K14-023)



- ・講座の内容が簡単で実生活にすぐに役立つ情報を心がけています。
- ・受講者と双方向で進めていきますので、知りたいこと聞きたいことにお答えしていきます (Q&A形式)

・生活習慣病は、自ら作り出しているものが殆どです。病気になる前に予防できることを知ってほしいです。

### ◆生活習慣病・メタボリックシンドローム対策

進藤 麻央さん(K15-016)



- ・多くの健康情報が溢れている中、ナースとして臨床で実感して学んだことを活かし、メタボ予防・改善法について具体的にお伝えします。
- ・生活の中にちょっぴりの良い習慣を取りこむだけで

健康効果が違います。その方法をアドバイスします。

### ◆終活講座

君塚 甚一さん(K14-036)



- ・エンディングノートの意義や書き方、相続問題、後見人制度などについて正しい法律知識をわかりやすく丁寧に説明します。
- ・人生を明るく生き生きと過ごすために必要な情報を吸収し活用して欲しいと思います。

・地域から孤立しやすい高齢者に多くの情報を提供し、終活に関する問題の理解を深めていただきたいと思います。

### ◆住み替え講座

神長 尊士さん(K15-004)



- ・シニア向けには終の棲家を見直すのに必要な情報を提供します。
- ・子育てファミリー向け住まい方教室…家族、仕事、収入、地域環境など将来を予測した住まいの選び方を学びます。

・シニア向け起業教室…多彩なキャリアを持つシニアの方の地域貢献を促します。

・空き家対策教室



📎 科学に興味を持てるような実験教室



📎 思い出のある服をリメイクできる講座



📎 作る・食べる体験型講座

### ◆蕎麦打ち講座

江戸流手打ち蕎麦 轟そばの会 (G14-005)



### ◆ニルス理科実験クラブ

(G06-009)

- ・昨今の理科離れの傾向の是正に役立ちたいと、主に子どもたちを対象に生物系、物理系、化学系と理科全般にわたる実験を行います。
- ・今後、親子で楽しむ理科実験を企画する予定です。

・大人が参加することで、自分の過去の体験や経験などをもう一度思い起こして再認識したり、新たな興味や関心を高めてもらいたいと思います。



タオル地のハンカチで作ったポーチ

### ◆洋裁・洋服のリフォーム

渡邊 きよ子さん(K14-027)

- ・古くなった服を新たに自分でお気に入りの一枚に直せます。
- ・思い出のある洋服のサイズ直しやデザインを変えて蘇らせます。
- ・大切な着物を洋服にリフォームするお手伝いをします。
- ・端切れなどでポーチ等小物入れを作ります。



- ・江戸流手打ち蕎麦の伝統を伝えます。
- ・蕎麦の科学的視点から健康寿命を延ばすことを考える…そばに含まれる成分効果により生活習慣病を予防し血管を強くします。

(詳しくは講座で)

三大スローガンをモットーに!

- ①楽しむ蕎麦打ち
- ②技術を学べる蕎麦打ち
- ③ボランティアとして行う蕎麦打ち



本紙編集長も興味深々な蕎麦打ち、リタイアした男性のものというイメージが強かったが、最近では女性や現役の男性など若い方が増えているそうです。家族みんなで作る楽しみ、食べる楽しみが受け入れられているようです。