

7・8月開催
ボランティア登録者紹介講座レポート

「自己肯定感入門講座」7/9(日)

講師:村田 順子さん(K22-012)

【参加者の感想】

- ・もっと自己肯定感について、学びたいと思いました。
- ・講師の先生の穏やかなお人柄と分かりやすい研修内容で、ほっこりした気分を受講できました。グループワークもとても刺激になり勉強になりました。「自分の嫌いなところ」を認める、そんなトレーニングをまた、研修で受けられたら嬉しいです。

【講師の感想】

- ・初対面の方同士でも自分のことを開示することで承認され、それがさらに自分を肯定することにつながっていきたくて希望が持てたことに気づきました。



「実験してみよう！生ごみリサイクル」7/16(日)

講師:NPO法人ビオスの会(G19-009)

【参加者の感想】

- ・微生物は土にいたことがわかりました。
- ・楽しかったです。生ごみのリサイクルから地球上の循環までを色々知ることができて勉強になりました。

【講師の感想】

- ・生ごみリサイクルに関心が高まり「やってみようかな」とモチベーションもあがり、低学年のお子さんもちょうと参加してくれていたようでした。



ちば生涯学習ボランティアセンター登録者紹介講座は、登録ボランティアのスキルアップを兼ねております。

「介護されない！絶対に知ってほしい背骨身体づくり」

7/27(木) 講師:高橋 恵美さん(K08-010)

【参加者の感想】

- ・背骨・骨盤がこれほど身体全体に影響しているとは目からうろこでした。意識が高まりました。大変有益なお話をありがとうございました。
- ・日常生活の中でできることがたくさんあることもわかりました。

【講師の感想】

- ・参加者の反応から、1回限りの講座ではなく、2回くらいの講座で開催すると、さらに体感・理解して頂けると感じました。



「ベトナム語にふれてみよう」8/5(土)

講師:aiさん(K22-001)

【参加者の感想】

- ・初めて、ベトナムの国、ベトナム語に触れて楽しかったです。発音がむずかしいので、克服できたらいいなと思います。
- ・教材もよくできていて、よくわかりました。内容がすばらしかった。



【講師の感想】

- ・参加者のみなさんが和やかな雰囲気をつくってくださり、リラックスしてワークショップを開催できました。今回をきっかけに、少しでもベトナムやベトナム語に興味をもってくださる方が増えたら嬉しいです。Xin cảm ơn!



「ちょうの舞うハーバリウム」8/23(水)

講師:三宅 とも子さん(K23-003)

【参加者の感想】

- ・はじめにオイルを使うことにおどろきました。1,2年もつ本物の花を手作りできてとても楽しかったです。もっと他にもたくさん作ってみたいと思います。説明が分かりやすかったです。

【講師の感想】

- ・初めて作られた方が多く楽しんでいただけました。



編集後記



最近では、コロナ禍でも世の中は大変活動的になってきました。個人的にも手作り作品指導のボランティア依頼が増えており、換気や距離に気を付けながら活動しています。コロナ禍では「Zoom」などによるリモート活動を体験し、その便利さを実感することができましたが、改めて対面活動の大切さを感じています。机の並び方を変えたり、ワイヤレスマイクを積極的に使ったり、制限の中での工夫したことが、現在の活動のしやすさに繋がっています。これからもボランティアセンターを通して活動する機会を増やし、たくさんの方々に会いたいです。(A.T)



ボランティアタイム

年3回発行 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2F)

「ボランティア先生の見本市」はこうして始まった！

「ボランティアフェア」が開催されて、今年で13回目を迎えます。たくさんのボランティアの方々の協力を得て、毎年多くの方が参加してくださいました。「ボランティアフェア」の前身は「ボランティアパーク」といい、2008年～2011年まで開催されました。千葉市生涯学習センターが指定管理になって、名称を「ボランティアフェア」と改め、それまでの2月開催を、11月開催としました。「ボランティアパーク」も「ボランティアフェア」も登録ボランティアの方々を紹介することが目的で、ちば生涯学習ボランティアセンターの「ボランティア先生 見本市」で



「ボランティア先生 見本市」で



アトリウムは
演奏や演舞が
にぎやかね♪

す。主な紹介方法は展示、ステージ発表、ミニ講座などです。新型コロナウイルス感染症が大流行していた時期は、展示を中心に行ったり、事前に収録した映像で紹介したりと、工夫を凝らしました。



磁石で
実験！
科学工作



光る貝の
小物入れ

今年の「ボランティアフェア 2023」は、11月18日(土)～26日(日)まで開催されます。活動内容の展示、体験コーナー、事前の映像収録での紹介などが予定されています。

今年のステージ発表は11月23日(祝・木)に行う予定です。詳細は「ボランティアフェア2023」のリーフレットをご覧ください。

これまでの「ボランティアフェア」の様子は、「ボランティアタイム」で紹介しています。「ボランティアタイム」は千葉市生涯学習センターのホームページに掲載しており、4面のQRコードでご覧になれます。

ことだま ちば

朗読で健康とコミュニケーションを！

千葉の物語や、新聞のエッセイ、童話、教科書に載っているお話など、子どもから大人まで楽しめるお話をグループで読む朗読サークルです。個性あふれるメンバーが登場人物ごとに読み分けると、あっという間に朗読劇に。時にはパネルシアターや実物投影機などを使い、耳だけでなく目にも訴えることで初めて朗読を聴く人でも飽きない工夫をしています。

声を出すことは自身の健康にもつながり、それを聞いて喜んでくれる人がいることがさらに生きがいになっています。毎月第1日曜日に千葉市新宿公民館で活動しています。



グループ紹介 登録番号 G23-001

■■ボランティアの登録■■

ちば生涯学習ボランティアセンターでは、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。

※ボランティアセンターに登録後、活動状況・連絡先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。

■■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2F)
TEL: 043-207-5815
E-mail: manabi.volunteer@ccllf.jp

ボランティアタイムはHPで見られます。 https://chiba-gakushu.jp/bora/bora_06.html

歌とアートと花々と…芸術・文化に親しんでみませんか

声を合わせて歌う喜び

渡辺 悦子さん (K09-017)

《活動内容》
歌全般指導
・合唱指導 ・オペラの指導

合唱指導に携わって50年になります。以前は東京二期会のオペラ合唱団に所属しており、いろいろなジャンルを経験してきました。今は主にソロの指導を行っています。

ここ3、4年、コロナ禍を経験し、歌えない、集まらない、マスクをしながらの合唱と、苦しい時を過ごしてきました。どのコンサート、オペラ、オーケストラでも皆マスク…異様な光景でした。今はだんだんと開放され、ほっとしています。やはり声を合わせて、できればハーモニーをつけて歌う喜びに勝るものではありません。マスクをしないで集い、声を合わせる喜びを大いに感じています。歌は「脳にも良し」「心にも良し」「体にも良し」。いくつになっても歌う喜びは楽しいものです。どうぞ大いに歌いましょう。



公民館での合唱イベント

アートセラピーでいきいき笑顔

山崎 由美さん (K05-043)

《活動内容》
・絵画・工作の指導
・アートセラピー
・イラスト作成

ぬり絵を塗ったり、絵を描いたりすると、言葉にできない気持ちが色や形で表現されます。自由にのびのびと表現した後の鑑賞会では、作品を見せ合い、共感し合うことで心がだんだん潤ってきます。自然といきいき笑顔になっていきますよ。

工作では様々な素材に触れることで普段使わない五感が使われ、新鮮さを味わうことができます。一緒に楽しく表現したり鑑賞したりしましょう。アートが苦手な方には私が挿し絵等のイラストを描きますよ。



手描きのイラスト

腹話術～ひとり劇団「よーい・どん」 見て下さい・聞いてください・そして笑って下さい

新谷 郁子さん (K16-017)

《活動内容》
腹話術の公演

【活動場所】
学童保育、アフタースクール、
高齢者のデイサービス、いきいきサロン

「こんにちは、おしんちゃんです。おしんちゃんではありません。おつけものではありません。」——この決まり文句で始めます。

5才児(男の子)・犬・おばあさんと、三体三様のボケとツッコミを一人で完結する一人漫才を演じます。小学生がケタケタと笑いころげて大笑い。大人がアッハッハと小笑い。自己満足ですが私のモットーは腹話術で「笑い」を届けたい。私が楽しい思いで演じれば相棒たちも大いに笑いを演じてくれます。しかしデイサービスでは、想定外ですが、反対に涙を流されます。

今日も笑いと涙を……ワタル君♪「あんまり長いと飽きられる、丁度いいのが丁度いい」♪「さようーおなら」「こら！！」



相棒のワタル君と

楽しく踊るフラダンス

八十木 愛子さん (K23-001)

《活動内容》
ハワイ発祥の踊り「フラダンス」の指導

ハワイ語の歌の説明もします。
性別、年齢は問いません。
(小学生以下は保護者同伴)

フラダンスには古典フラと現代フラがあり、現代フラは子どもから高齢者の方まで誰もが楽しめます。座ったままでも、南国の音楽に合わせて体を動かせば、意外と運動していたことがわかると思います。

この活動を始めたきっかけは、80代半ばの方々から「フラダンスをしたいけれど若い人と一緒では足を引っ張っているようで気が引けます。私たちにレッスンをしてください。」と言われたことです。自分が役に立つのであればと始めましたが、私の方が皆さんから元気や楽しさを分けていただいています。レッスンを終えて、生徒さんたちの背筋が伸びているのに気づいたとき、「フラダンスっていいなあ」と思います。一緒に楽しい時間を過ごせたら嬉しいです。



アフタースクールの子どもたちと一緒に

楽しいアートの世界をお届けします

前多 裕子さん (K17-015)

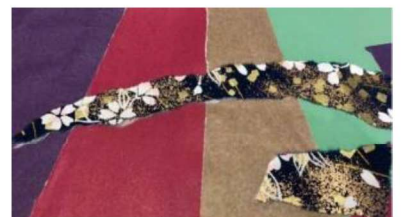
《活動内容》
日本画、油絵、デザイン、イラスト、はり絵、切り絵
簡単な工作などの指導

日本画、洋画、イラストを中心に制作活動をしており、都内など各所にて個展・グループ展を開催する一方で、お子さんやシニアの方々へはり絵や切り絵、イラストの描き方などを教えています。

ちば生涯学習ボランティアセンター登録者紹介講座「大人が楽しむ『はり絵』」では、折り紙や千代紙を使って思い思いの作品を作ってもらいました。公民館の夏休み子ども向け講座「クレヨンで描くイラスト」では、みなさんが集中して描いていて個性あふれる素敵な絵が仕上がり、やりがいがありました。



「クレヨンで描くイラスト」



「大人が楽しむはり絵」

花との時間・空間を楽しむ

花空間さん (G08-008)

《活動内容》
フラワーアレンジメント
・生花を用いたのアレンジ／ブーケ、プリザーブド、ドライ、リース等

子どもの頃、母はお花が好きで育てていて、お花の名前もよく教えてくれました。後に母が他界してすぐ、庭一面にコスモスが咲いて感動したことをよく覚えています。その後、父の介護をしながらフラワーアレンジメントの資格を取得し教室を開講しました。

父の入所した施設でもボランティアレッスンをさせていただき、お花に触れる楽しさや大事さ、お花の力などを実感しました。皆さんに花との時間や空間を楽しんでいただくため、少しでもお手伝いできればと思います。

