

ボランティアや地域活動に関する講座レポート

春からはじめるボランティア！

～身近な5施設活用術～ 5月27日(土)に開催しました。

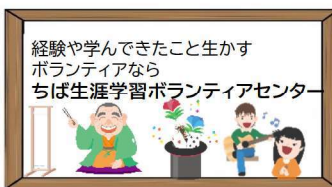
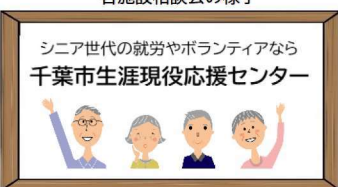
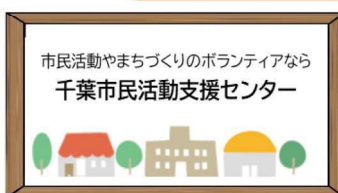
市内の身近なボランティア5施設(千葉市民活動支援センター、千葉市国際交流協会、千葉市ボランティアセンター、千葉市生涯現役応援センター、ちば生涯学習ボランティアセンター)の特色を生かしたサポート事例を交え説明会を行いました。また、NPOクラブからは「ちば地域づくり大学校」のご案内がありました。



ボランティアからは、下旭齋ミス多(しもきよさいみすお)とマジック&ダンスさん(G19-008)を講師に迎え、「マジック&ダンス」の活動のきっかけや現在の活動についてお話をいただきました。

参加者の声

「実践者の体験談を聞き、活動開始のハードルが下がり、すぐにやってみよう！と背中を押されました」



ボランティアや地域活動に関する講座

10/14(土) 話し方、レベルアップ！ ～人前で話すことが苦手なあなたへ～

町内自治会、お祭り、子ども会、ボランティア…地域活動にはスピーチがつきものです。「人前で話すのは苦手だなあ」といついつい尻込みしてしまうあなたに、すぐに使えるとおきの話し方について教えます。聞き手の心をつかむ話し方を実践ワークで学び、レベルアップを目指しましょう！



講師… 山本 秀行(パーソナルブランドコンサルタント)
開催日… 令和5年10月14日(土) 14:00～16:00
対象… 市民 地域活動をしている方、または興味がある方、
ちば生涯学習ボランティアセンター登録者
定員… 30人(応募者多数の場合抽選) 費用… 無料

【申込方法】

①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話
①～⑥の必要事項を記入の上、往復はがき・メールのいずれかで下記までお申込みください。
※生涯学習センターホームページからのお申込みが可能です。

URL: <https://chiba-gakushu.jp>
※メールでお申込みの方で、申込み後4日を過ぎても受理の連絡がない場合は、お問合せください。

【申込先】 千葉市生涯学習センター
〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
TEL: 043-207-5815
E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

ちば生涯学習ボランティアセンター登録者研修と生涯学習指導者研修実践研修の合同講座となります。この機会にぜひ参加申込みをお待ちしております。

「ボランティアフェア2023」 11月18日(土)～11月26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体験会コーナー、ステージ発表、実演動画で活動を紹介し、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。

会場: 1F アトリウムガーデン

📍 昨年のボランティアフェアの様子 📍



展示コーナー

体験コーナー「My堆肥を作ろう！」

編集後記

新型コロナウイルス感染症法上の位置づけが、5月8日から「2類相当」から「5類」に引き下げられました。感染拡大への不安が全く無くなったわけではありませんが、日常生活が少しずつ戻ってくるものと思われ、今まで実施がためらわれてきた催しも今後は多く計画されることが期待されますので、ちば生涯学習ボランティアセンターも一層頑張っていきたいと考えています。(K・K)



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



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)

高齢者対象の講師依頼が増えました

コロナ感染症の位置づけが変わり、今まで控えてきた高齢者施設での活動も少しずつ増えてきています。

いきいきセンターや自治会の敬老会では、「玉すだれ」



ストールで気分一新！

などの伝統芸能を見たり、マジックやバイオリン演奏を楽しんだりしました。「健康麻雀」「太極拳」「健康骨盤体操」などの健康に関わる講座も開かれました。健康についてのお話を聞いたり、健康体操を行ったりして、受講者の方からは毎日続けていこうという感想が聞かれました。さらに、「ストールの巻き

方」や「釣り入門」など趣味にまつわる講座も好評でした。

講座の主催者の方からは、地域の高齢者の方々とお子さんたちが一緒に活動できる講座を企画されるなど、様々なアイデアが寄せられています。また男性利用者を増やすために歴史



歌謡ショーで盛り上がる



健康骨盤体操で身体を整える！

バイオリン演奏にうっとり

や語学などの学習講座や初心者向けのスマホ講座などの講師を依頼したいということでした。

コロナ感染が増えてから始まったオンライン配信での講座。高齢者施設へも多くの配信を行いました。参加された方からは「楽しい落語が聞けて良かった」「オンラインでも十分に楽しめた」などの感想が寄せられました。

高齢者対象の講座は、さらに増えていくと予想されますが、十分に気を付けて行っていきたいと思います。

ラス クラリネーテス

グループ紹介 登録番号 G22-009

バスクラリネットの音色に魅せられて！

普通のクラリネットより大きくて長いバスクラリネット。木製の黒い管体と銀色のキー、サクスのようなベルから奏でられる豊かな低音とあたたかい音色が魅力です。

そんな楽器に魅せられ、首都圏内で音楽活動をして

いる「ラス クラリネーテス」。バスクラリネット奏者を中心に結成された、珍しいバスクラリネットのアンサンブルユニットです。バスクラリネットの可能性に挑戦し、この楽器の知名度を向上させるべく、首都圏を中心に演奏活動を行なっています。

今後の演奏会のスケジュールなど、最新情報は YouTube や Facebook・Instagram で！

ラス クラリネーテス

検索



楽しく学ぼう！おすすめ講座、大集合

電子レンジで作る創作和菓子

森 敏江さん (K07-022)

《活動内容》和菓子作り



伝統的な和菓子作りは結構大変です。そこから抜け出して、もっと身近に簡単に楽しめるよう、電子レンジを活用して和菓子を作っています。

例えば、蒸し器を使うと30分かかるところをレンジだと2分でOKです。「短時間でできて、おいしく、美しい」をモットーにしています。そして、バレンタインデーやクリスマス等のイベントにも、大いに活躍できる創作和菓子を考え、教えています。

お子様から大人までを対象に、コミュニティセンターや公民館を中心に活動しています。皆さんも和菓子の魅力を見直してみてください。

毎日の暮らしと養生

～ゆるむ・心と身体のストレッチ～

日高 晴美さん (K08-008)

《活動内容》

- ・身体を整えて未病対策(食と運動)
- ・アロマオイルでセルフハンドマッサージ(アロマセラピーと手当て)



健康を保つ一番の対策は「日々の身体の変化を知ること」だと思います。身体に不調があるときに、それを我慢するのではなく、どこからくる不調なのかを考えてみませんか。運動や散歩などをすると、何となく動くのではなく、筋肉の繋がりと簡単な身体の仕組みを知ること、自分で不調に対応できるようになります。

また、手や足には身体全体の反射区(リフレクソロジー)があります。「手当て」することやセルフマッサージは心や身体の緊張を癒す効果があります。「動くこと」「食べること」「ゆるむこと」—3つの要素を取り込んで実践してみませんか。そして、アロマセラピーを楽しむ方法もお伝えします。

音楽療法～音楽の力を活かして

清水 郁さん (K20-004)

《活動内容》

音楽療法士による、
音楽親子遊び・音楽レクリエーション

音楽にふれると、心が穏やかになったり、なんとなく前向きな気持ちになったり、そんな経験はありませんか？

音楽療法は、歌や楽器の振動・音色など、様々な音楽の力を活かして、赤ちゃんから高齢者、障がいの有無に関わらず、たくさんの方々に喜びや楽しさを伝え「やってみたくなる」「ふれてみたくなる」「聴いてみたくなる」音楽の時間をお届けします。親子がふれあう大切な時間に音楽遊びや楽器遊びを取り入れたり、障がいがある方も音楽の力で自分を表現する楽しさを味わったり、日々のリハビリやレクリエーションに音楽を取り入れたりするなど、何気ない毎日を少しでも豊かにするお手伝いができたらと思います。ぜひ一度、音楽療法士による音楽の時間を体験してみてください。



メイクで幸せの循環♪

～メイクは隠すのではなく、魅力を引き出し輝かすもの～

森部 あきこさん (K17-027)

《活動内容》

- ・メイクレッスン—内面から輝けるメイクのご提案
- ・お顔のコリをほぐす洗顔方法

『メイクする⇒綺麗になった⇒嬉しい⇒ここに余裕ができる⇒

自分に優しくなる⇒周りにも優しくなる⇒みんなが嬉しい気持ちになる』こんな「幸せの循環」を作っていけるような活動をしています。講座に参加された皆さんが喜んで帰られる姿がとても嬉しいです。

生前90歳の祖母にメイクをしました。メイク後の鏡の中の自分を見て「わぁ～！綺麗！！」と瞳をキラキラさせてものすごく喜んでる姿は、90歳とは思えないくらい若々しく輝いて見えました。その姿はとても印象的で、今でも目に焼き付いています。たくさんの方々がメイクのコツを身近で習ったり相談したりできる機会を広げ、魅力を引き出すメイクのポイントをお伝えすることで毎日のメイクを楽しんでもらえるよう活動しています。



あなたを悩ませる身体の不調は、 背骨&骨盤の歪みが原因かも？！

高橋 恵美さん (K08-010)

《活動内容》

- ・生活習慣病の原因を知り、予防・改善する
- ・運動方法の指導(簡単な骨盤運動・ゴムバンド体操)

頭痛・肩こり・腰痛……おそらく誰もが一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？しかし、日常生活に差し障るほどでもないのに、そのうち何とかならないかとそのままだにしている人も多いのではないのでしょうか？

実は「悪い生活習慣」が様々な身体の不調を引き起こす可能性が高いと考えられています。そして、この痛みや、こり・不調の原因の多くは、背骨や骨盤のゆがみにあります。しかも、病気の80%は背骨のズレからと言われています。

自分の身体の仕組みを知り、なぜ背骨が歪むのか、その根本からの改善方法をお話しします。そして、改善方法のひとつとして、ゴムバンドを使って運動することにより、正しい骨格(姿勢)に戻す方法も指導しています。



世界で一番熱い書道

～自分らしい作品作りを目指して～

中村 将さん (K19-024)

《活動内容》

- ・硬筆、毛筆、書き初め指導
- ・挿絵を入れた俳句や短歌、唱歌や童謡などの作品作り
- ・いろいろな筆記用具を使った作品作り

皆さん、書道は好きですか？私は大好きです。「作品が出来上がったときの達成感を味わえること」「作品を仲間に見てもらったときに、喜んでもらったり、褒めてもらえたりすること」「仲間やいろいろな筆記用具に出会えること」—そんな可能性を秘めた書道の魅力を皆さんと楽しみたいと思っています。

筆だけでなく、指先の感覚を生かして指で文字や絵をかくたり、筆ペンや綿棒、ハケ(お好み焼きソースを塗るときなどに使う)を使って文字を書いたり…と筆記用具を工夫して、楽しみながら作品作りができるように心がけています。「書くのって、こんなに楽しいんだ！」と思えるような書の世界を皆さんと冒険できることを楽しみにしています。

