

ボランティアフェア2023の様子をお伝えします 2023年11月18日～11月26日まで開催されました

今回のフェアは、活動紹介の展示に体験コーナー、実演動画をスクリーンに投影しての活動紹介、また1階のアトリウムガーデンでは、ステージ発表が行われ、12の演目を披露していただきました。



ステージ発表の様子
「群読 朗読 早口言葉」
(G23-001
ことだま ちば)

「音楽で健康に おとなの鍵盤ハーモニカ体験会」

講師：けんぱんハーモニカクラブ「音とともだち」(G22-024)

【参加者の感想】

- ・とても楽しかったです。
- ・声のトレーニング、呼吸を意識するとても良い機会でした。

【講師の感想】

- ・予測していたことと、参加者の反応は結構違うことがあり、幅広い準備が必要だと気付きました。



ちば生涯学習ボランティアセンター 登録者紹介講座 募集します！

ちば生涯学習ボランティアセンター登録者紹介講座は、登録ボランティアのスキルアップを兼ねております。登録ボランティアで講座開催希望の方は、申込用紙に記入しセンターまでお送りください。

講座を開くことで、ボランティア依頼をする施設へのPRにもなります。音楽や朗読などオンラインでの開催も募集しております。(詳しくはお問合せ下さい)

ちば生涯学習ボランティアセンターでは、登録ボランティアのスキルアップを応援しています！

はじめて講座を開催しました(^^)

「ゆったり♪リラクセーションヨガ」 2/16(金)

講師：井上 希さん(K23-012)

【講座開催にあたって…】

気をつけたこと

- ① ヨガを始める前に参加者とコミュニケーションをとることを心掛けました。
- ② お家でもヨガが続けられるように、写真付きの資料を準備しました。ポーズのポイントや効果も記載し、どの年代でも楽しめるようにシンプルにわかりやすく意識してつくりました。



New!

登録者名簿ができました

新しい登録者名簿(令和6年1月末まで登録分)ができあがりました。地域活動されている団体や公民館などの公共施設、自治会や子どもルームなど、ボランティア講師や演者などをお探しの際に、ぜひご活用ください。ボランティア活動依頼をお待ちしています。

■■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

春からはじめるボランティア ～身近な5施設活用術～

ボランティア活動や地域活動、国際交流や高齢者の活動や、これから何か始めてみたい皆さんに、身近なボランティアの情報発信として市内5施設の紹介をします。直接施設紹介が聞けるこの機会に是非ご参加ください。

○開催日時 令和6年5月25日(土)14:00～17:00

4月1日(月)募集開始 事前申込

○紹介施設「千葉市ボランティアセンター」

「千葉市民活動支援センター」

「千葉市国際交流協会」

「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」



編集後記

ボランティア活動が無事終わると、ボランティアの方と依頼された施設・団体の方から報告書をいただいています。感想や今後の課題などが記され、写真が添えられていることも多く、参加された方々が集い楽しく学ばれた様子がわかります。

予行練習、材料手配、資料作成など、準備を万全にして当日を迎え、有意義な時間を皆で過ごされていることに、感謝の気持ちでいっぱいになります。(T・Y)



35号

2024年3月

ボランティアタイム

ボランティア先生は、ここで紹介しています！

ちば生涯学習ボランティアセンターには、現在 2,000 人を超えるボランティアの方が登録されています。本ボランティアセンターでは、ボランティア先生の紹介の場をいくつか設けています。

① 登録者紹介講座

登録ボランティアの方が希望すれば、開催することができます。受講者の方を10名程度募集し、ボランティアの方の紹介とスキルアップを兼ねて行っています。



「介護されない！絶対！知ってほしい背骨身体作り」講座

② ボランティアフェア

毎年、11月に開催しています。主に、アトリウムを使い、紹介展示やステージ発表、ミニ講座などを行っています。近年は映像での紹介も行っています。



ステージで発表する「人形劇ドロップス」だよ

③ ボランティアタイム

ちば生涯学習ボランティアセンターの活動を紹介する情報紙です。ボランティアの方には郵送しています。館内やホームページでも見られます。



年3回発行
館内やHPに
あるよ

④ 紹介展示

生涯学習センターの正面玄関から入ったところに展示ケースがあります。そこでは、登録ボランティアの方の活動内容などを紹介しています。



結び手芸

ベリーダンス ZAFRS(ザフラス)

笑顔と元気になるベリーダンスで健康増進

私たち ZAFRS(ザフラス)はベリーダンスと健康体操を行っています。ベリーダンスを見たり、一緒に踊っていただいたり…。

メンバーの中に健康運動実践指導者、介護予防運動指導員、ヨガのインストラクターなどがいますので、参加者の方のニーズに合わせた健康体操なども行います。



皆様が笑顔と元気になるお手伝いをしたいと思っていますので、ぜひご連絡をお待ちしております。

❖メンバー、募集中です❖

グループ紹介 登録番号 G23-005



幅広い世代が笑顔になれるボランティア活動をご紹介します

弦楽カルテットの演奏

パール・カルテットさん（G06-003）

《活動内容》弦楽カルテットの演奏、楽器紹介

私たちは、アマチュアオーケストラの仲間
で結成したカルテット(弦楽四重奏団)です。
オーケストラは管も含めた様々な楽器で大
編成の曲を演奏しますが、カルテットはオー
ケストラをギュッとコンパクトにした、いわば
小さなオーケストラです。

4人という人数で、音楽を表現する楽しい時間を皆さんと一緒に作って
いたら、また音楽を好きになっていただけたらと思い活動しております。



普段、なかなか生の演奏を聴く機会のない
小さなお子様やご高齢の方々に、ポピュ
ラーからクラシックの曲、楽器紹介などご
希望に合わせてプログラムさせていただきます。
(名称がプー・カルテットからパール・
カルテットに変更となりました。)



呼吸を大切に！ 簡単ヨガ&チェアヨガ

曾我部 慎さん（K19-012）

《活動内容》

- ◆運動が苦手な方も楽に健康習慣が身につく、椅子に座ってできるチェアヨガ
- ◆初めての方でも続けられるやさしいヨガ

普段は仕事に追われながらも、自分の健康のためにヨガを続けています。
ヨガは私にとって心と体、そして呼吸を大切にする習慣であり、体の柔軟性
だけでなく、心の柔軟性も育まれています。年齢が進みできなくなることが増
える中、ヨガによってこれまでできなかったことができる喜びを感じています。

ボランティア活動では、ヨガインストラクターとしてレッスンを行っており、
参加者の皆さんの笑顔が私に元気を与えてくれます。年齢や体力に関係なく、
一緒にヨガを通じて新しいことに挑戦し、成長することの素晴らしさを共有で
きることが何よりも嬉しいです。ぜひ私のレッスンで、心と体の調和を感じなが
ら、笑顔と共に健やかな時間を共有しましょう。



いつまでも元気でいるために

村田 里美さん（K15-011）

《活動内容》

- ◆生花アレンジ
- ◆プリザーブドフラワーアレンジ
- ◆アーティフィシャルフラワーアレンジ

月に1度、老人ホームへ訪問し、レッスンを10
年以上続けています。珍しいお花や季節を感じる
お花を選び、楽しんでいただいています。フラワ
ーアレンジは空間認識をサポートし、自然の色彩
は五感を刺激し、心を癒やし、活気を与えます。

高齢・病気の方などで、やりたいことがあるの
に、外出できない方にもあきらめずに楽しみをみ
つけてほしいと思い、活動しています。いつから
でも遅くありません。健康のため、生活を充実さ
せるために、思い立ったら、ぜひ何か始めてみて
ください。



歌と踊りと笑顔と温もりと

生島 沙理子さん（K21-017）

《活動内容》歌や踊りのステージ

Salyco(さりこ)という名前で音楽活動をしています。

曲を作ったり、ライブ活動などをして、よりたくさんの方たちと一緒に気軽に
音楽を楽しめたらいいなと思っています。リクエストがあれば覚えて練習しま
すので、遠慮なくおっしゃってください。踊りは自己流で思いのままに踊っ
ています。心が和むような、ゆったりとした時間を一緒に過ごせたらとても嬉
しいです。ボランティアセンターでは、生涯学習ボランティアフェア2023にて実
演動画で活動内容を紹介しました。

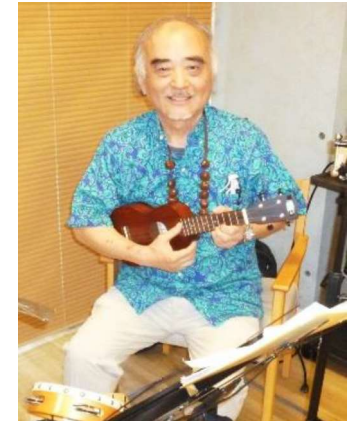
“一人一人個性があって大切な存在
なんだ”ということ、“自分らしくいい
んだ”ということ、“人と人は想い合うこと
が何よりも大事なんだ”ということ。心
の中にある想いを紡ぎながら、歌いた
いと思っています。



一緒に合唱しましょう！

斉藤 猛さん（K18-019）

《活動内容》
ウクレレ演奏&BGMによる合唱



童謡、唱歌、青春歌謡、昭和歌謡、演歌……皆さんからのリクエスト曲を
中心に、ウクレレ演奏やカラオケ(BGM)により、楽しく合唱していただけれ
ば幸いです。懐かしい歌を歌い、回想することで認知症が予防されます。ま
た、歌うことで、免疫も上がります。私の活動が、「認知症予防・健康増進」
等につながれば、とてもうれしく思います。

皆さんが、大きな声で合唱し、笑顔で歌われる姿や「また来てください。」
とのお言葉をいただいたときに、「やりがい」を感じます。お気軽に声をおか
け下さい。お待ちしております。

季節を楽しむ心のゆとりに

花文字 ^{きらり} 輝さん（K23-007）

《活動内容》

- ◆吉祥花文字の指導・即興実演
- ◆日本花文字の会 公認講師・公認作家

「吉祥花文字^{きつしょう}」は、中国に約2700年前から伝わる
技法で、龍や蝶などの絵柄に意味を持たせて描
く、カラフルな縁起物の風水書道です。

ちば生涯学習ボランティアセンターの登録者紹介
講座「中国風水書道で干支『辰』を描こう！（2回連
続講座）」を開催し、初めての方も素晴らしい作品
ができあがりました。成田・富里・船橋では教室を
開講し、花文字作家としても千葉県内のイベントを
中心に、即興実演活動を行っています。

冬は干支を花文字で体験したり、夏は金魚の絵
柄で絵はがき体験など「季節や暦を楽しむきっかけ
になれば……」と、日々活動しています。

