

6・7月開催

ボランティア登録者紹介講座レポート

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。

6/1(土)「音楽で脳トレ！大人の鍵盤ハーモニカ講座」
G22-024 けんぱんハーモニカクラブ「音とともだち」

6/10(月)「心と体のダンスセラピー」
K23-010 山下部 礼子

6/13(木)「理想のキッチン“インテリアキッチンのススメ”」
K23-018 萱原 政子

7/14(日)「実験してみよう！生ごみリサイクル」
G19-009 NPO法人ピオスの会

7/14(日)「今からはじめる新NISA」
K23-023 寺井 明男

7/18(木)「おもしろブレインストーミング体験会」
K23-022 鈴木 重愛

「心と体のダンスセラピー」

K23-010 山下部 礼子

【参加者の感想】

・ゆったりとした動きでリラックスしながら体を動かしました。自分で動きを考えることが少し恥ずかしいところもあったけれど、だんだん気持ちもほぐれてきて音楽に合わせて体を動かすことができました。

【講師の感想】

・皆さん何をするのだろうと不安な様子でしたが、お一人おひとりが笑顔になり、安心感と少し信頼関係ができた様子でした。



6月・7月には、6講座が行われました。その中でも、登録後に初めて開催したボランティア講座をレポートいたします。

「今からはじめる新NISA」

K23-023 寺井 明男

【参加者の感想】

・まったく知識のない状態で来ました。とても感じの良い方で、資料もわかりやすかったです。
・温かい口調でわかりやすかったです。

【講師の感想】

・参加者からの評価を真摯に受け止め、スキル向上に努めていきたいです。



NISA

「おもしろブレインストーミング体験会」

K23-022 鈴木 重愛

【参加者の感想】

(子ども)
・自分で意見を出すのが楽しかった。
・書くのが楽しかった。
(保護者)
・子ども向けで良い機会になった。

【講師の感想】

・大人向けにブレインストーミングをすることが多いですが、子どもにも喜んでもらえました。
・参加者の理解の確認を工夫しました。

「ブレインストーミングとは複数人でアイデアを自由に出し合い新たな発想を生むことを目的とする『集団発想法』です」



37号
2024年11月

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出番！健康、好奇心、笑顔あふれる講座

一昨年のコロナ以後、ボランティア登録者への依頼が増えています。オンライン配信もあわせ、幅広い年代のボランティア先生がひっぱりだこ。特にシニア登録者の方々の出番が増えています。今回は、いきいきプラザ・センター、高齢者施設で好評の活動をご紹介します。

地域の自治会で計画した「高齢者のための薬の知識、正しい使い方」講座では、「高齢者の薬の知識を薬剤師の講師の先生から丁寧に教えていただき大変ためになった」との感想。



「熱中症を予防する食事とフレイル予防」

好評だったフレイル予防、ブローチ制作

都賀いきいきセンターの講座「熱中症を予防する食事とフレイル予防」では誤嚥を防ぎ、口・舌を鍛えるパタカラ体操をみんなで行いました。「バランスの良い食事が大切であることがわかった」と参加者から好評でした。

越智いきいきセンターは、「リボンブローチの製作」を生きがい活動の教養講座として開催し、講座終了後には胸元やご自身のバックに作品をつけて帰られました。

「笑いすぎてしわが増えそう！」笑いヨガ

笑顔でいっぱいになったのは高齢者施設での「参加型カラオケイベント」。ボランティアの方のギターと歌声に大きな声で合唱して、手拍子で盛り上がりました。「笑いヨガ」の講座では「普段大きな声で笑うことがないのでスッキリ！」「笑いすぎてしわが増えそう」などのお声をいただきました。



「笑いヨガ」



いかがですか？皆さん。参加したくなってくる講座ばかりですね！他にどんな活動があるのか相談したいという方やボランティアを新しく始めたい方も大歓迎です。是非相談窓口へお問い合わせください。

日本の話芸「講談」を千葉で披露

渥美講談塾

～古典から創作講談までタメになる斬を届けます♪～

私たちは1997年に設立された千葉市のアマチュア講談師集団です。月に2回、プロの講談師の先生を招いて稽古し、地域のイベントや介護予防施設、老人ホームなどで幅広く出前講談のボランティア活動を行っています。多才でユニークな塾生は、歴史に明るい者が古典を現代風にアレンジしたり、弁護士や看護師、教師、消費生活

センターの相談員がテーマに合わせ面白おかしく時事問題を語るなど、創作講談にも力を入れています。

塾生募集中！「渥美講談塾」で検索！！



グループ紹介登録番号 G23-004

■■ボランティアの登録は■■

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。お気軽にご連絡を！

※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



わくわくする時間を一緒に楽しみませんか？

インテリアをもっと身近に

部屋を小さな工夫で素敵にしませんか？

萱原 政子 K23-018

《活動内容》インテリアコーディネート
《所要時間》90分程度

インテリアにはルールがあります。大がかりなりフォームをしなくても、ちょっとしたルールを知れば、見違えるような、おしゃれな部屋になります。

千葉市生涯学習センターのボランティア登録者紹介講座「理想のキッチン・インテリアキッチンのすすめ」を開催し、その秘訣を紹介しました。

多くの人に講座を通して、部屋づくりの体験をしていただき、おしゃれな自宅時間を過ごしてほしいと思っています。



登録者紹介講座風景
受講者個々の質問にお答えしました



登録者紹介講座(6月13日実施)
キッチンとインテリアをリアルに解説し、最新キッチンについてお伝えしました

誰でも楽しめる人形劇を目指して

人形劇ドロップス G23-003

《活動内容》人形劇 《所要時間》60分程度

私たち人形劇ドロップスは、手作りの人形や大道具を使って、生ピアノと共に人形劇を披露しています。

主な演目は「大きなかぶ」「三枚のおふだ」など昔話がメインで、花見川区検見川を活動の拠点としています。赤ちゃんから高齢の方まで、誰でも楽しめる人形劇を目指して、和気あいあいと練習に励んでいます。



人形劇「三枚のおふだ」



人形劇「大きなかぶ」

「美容」でいつまでも自分らしく

田中 陽子 K23-013

《活動内容》介護美容
《所要時間》30分～60分

「介護美容」とは、高齢者などにお肌のお手入れをはじめ、メイクやネイルなどを施すことによって、生活の質(QOL)や日常生活動作(ADL)の維持・向上が期待できる美容サービスです。美容は五感を刺激し、『キレイ』や『カワイイ』は気持ちを上向きにします。自然と笑顔になる方がたくさんいらっしゃいます。

高齢化が進む中で、いつまでも自分らしくあるためのツールとしてお役にたてたら幸いです。



ハンドトリートメント
米油をつかったトリートメント



メイクパレット
施術を受けるだけでなく自分でできることはやっていただくのも介護美容

ネイル
好きなネイルカラーを選ぶことも楽しい時間



落語・字遊びで一緒に遊ぼう

落語応援団 G22-013

《活動内容》落語・字遊び・マジック
《所要時間》60分程度

落語大好き、さとうみちお(キマ)は、定年になって習い始めた「落語」とオリジナルパズルの「字遊び」を皆さんに聞いていただき、一緒に楽しませてもらっています。
あまくさころく 天草小六は、「落語」のみならず「マジック」もうまいです。時には他のメンバーの力も借り、近所のカフェを借りた落語会、町内会の行事や商店街の町おこしのお手伝い、デイサービスや小学校アフタースクールでのボランティア活動などをさせてもらっています。

ボランティア活動をやってみてわかりました。一生懸命やって皆さんに喜んでいただくと、私たちもすごく楽しい気持ちになれるんです。病みつきになりました。

気分転換や頭の体操のお手伝いさせてください。一緒に楽しみましょう。お声掛けをお待ちしております。



落語



マジック

笑顔になる「歌声の会」と「鍵盤ハーモニカアンサンブル」

けんぱんハーモニカクラブ「音とともだち」G22-024

《活動内容》歌声の会・鍵盤ハーモニカ講座・演奏活動
《所要時間》60分～90分

楽しく健康寿命アップを目指し活動をしています。

歌声の会では、呼吸を意識した軽いストレッチやゲームを取り入れ、童謡からデュエットソングまで幅広く楽しんでいただきます。鍵盤ハーモニカ講座では、初めての方でも素敵なアンサンブルを楽しみながら、脳トレ肺活が行えます。さまざまな場で演奏活動も行っています。

お気軽に、ご相談ください。



脇腹伸ばしのポーズ
(効果)腰痛・腕肩の疲れなど



ボールだっこのポーズ
(効果)呼吸が浅い・上半身の冷えなど



鍵盤ハーモニカ講座



演奏活動