

ボランティアだより

かすみがうら市

# 四季の里

第19号

令和6年2月19日

発行

発行 ————— かすみがうら市ボランティア連絡協議会

編集 ————— かすみがうら市ボランティア連絡協議会広報委員会

事務局 ————— かすみがうら市社会福祉協議会内 ☎029-898-2527

## ● ボランティア研修会 ●



10月11日(水) 場所：大谷石資料館 参加者：54名

## 研修に参加して

### 愛ネットワーク 的場トシ子

十月十一日、ボランティア研修会に参加しました。久し振りに会った方々と元気を分け合い、足腰の具合を励まし合いながらの一日でした。若いグループのお話が時々聞こえ、世代の替りつつあるボランティア活動を感じました。

先ず、大谷石の採掘跡の資料館では、地下三十メートルの石段を、気温八度の寒さを感じながら暗い奈落の底へと下りる多少の恐怖もありました。地下の広さと頭上の高さに驚き、大谷石の利用の歴史や昔の手掘りと運び出しの移り変りを知りました。

研修目的の栃木県防災館では、各十四名のグループ別に体験しました。風速三十メートルまでと、震度七までを段階的に



体験し、次に火災時の煙の迷路の中を誘導灯を頼りに、体を低くして、ハンカチを口にして脱出を体験しました。展示コーナーには、災害の実際の写真を中心に発生のメカニズムが説明しており、災害時の生活用品や応急手当用品の説明を聞きました。災害時には、みんなで助け合うことが一番大事と話され見学が終わりました。

## 講演

### 「これからのボランティア活動」

#### こぶし会 佐久間美津江

令和五年二月八日と十日に、四年度の最後の事業の講演会がウエルネスプラザで行われました。講師は池田幸也先生です。コロナ禍の為、会員の出席は四十三名でした。先生は冒頭に「みなさんのボランティア活動は、自分から他人にかかわり、お金の為でなく、社会を良くしようとする行為で、すべての人の幸福をめざした活動です」と評価して下さいました。

次に、今後のボランティア活動についてのお話です。一昔と今の地域の変化や、二十世紀後半は、行政の法的平等の実現（年金等）と企業の経済的自由の実現（車や介護用品等）の二つのバランスで福祉の充実をめざしてきました。行政と企業



研修会

ができないところを市民が参加し地域の困り事等、解決してきました。

しかし震災から分かった事は、本当に困った時、なかなか人に頼めない、この現実、地域づくりの意義と必要性に気付かされました。これからは、多世代多文化で、共に生きる地域をめざし、新しい方、世代交代者、子供、高齢者が輪になって一緒に不安を希望に変え、幸せな社会をめざして下さいと結ばれました。

これまでボランティア活動を三十二年してきた自分としては、誰かの為にと思っ てやってきたのですが、今思うと、自分の人生の花「友愛」を仲間から沢山頂きました。

人と人の係わりを再認識し、温かい地域、社会をみんなでめざし実現していきたいです。

おもちゃ図書館父母の声

ひよっこ 額賀 静子

① 三輪車が乗れるようになった。広いホールでの練習は安全でした。

② プラレールが大好きで、保育所にはないので、やまゆりに行きたいと三歳児の声です。

③ 六ヶ月の妹を当番の方がみてあげると、二歳九ヶ月のお兄ちゃんが一時間位ママを独り占めでできて良かった。

④ 親も子も、新しい友達ができて良かったです。





おもちゃ図書館

- ⑤ 色々なおもちゃに触れられて満足です。親はとても助かります。
- ⑥ 他の親子から、ちょっとした事でも学ぶものが多いです。知恵、声かけ、衣類などです。
- ⑦ 音が出せるので非常に良い。
- ⑧ 良く遊んでくれるので助かります。
- ⑨ 家にはない様な大きな遊具があるので良い。
- ⑩ 子供同士の交流があるので良い。
- ⑪ 最近、年齢が同じ位の子供達が多くなってきたので嬉しいです。
- ⑫ お母さま達も、和気あいあいとしてゐるので良い。

最後に、お母さんがボランティアに向けて、「皆さんは偉いですね、十年以上も続けているなんて。私達が子育てが終わっ

たりできるかなあー。仕事になったらやりそう?」とたくさん声を聞かせて頂きました。ご協力ありがとうございました。



**シルバーリハビリ体操教室**  
**参加者の声**

会長 大科千鶴子

シルバーリハビリ体操は、茨城県発祥の介護予防のための体操です。現在では全国の一都十五県に広がっています。今年度は、茨城県内で指導士養成一万人を達成し二十周年記念大会を開催しました。市内の体操教室に参加されている方の感想をご紹介します。



川俣 三仕子

体操の後の快適さや生活にリズムが出るので、平成二十四年からコロナ禍で休んだ以外は続けています。毎回、みんなに会うのが楽しみで、会話も弾みます。地区内から指導士になった人が出てきたのも心強いです。これからも、同じ場所、同じ時間に、みんなで続けていきたいです。



中園 和年

何百回繰り返して来たかなあ。「足指の運動をします。親指からまげてえ、反らしてえ」心に響く指導士さんの声です。私が健康でいられる一因は、この体操だと思っています。十二年間では、たくさん参加会員が入れ替わりましたが、命の泉を絶やさぬために、更に続けていきます。

谷川 肇子

六年前腰痛に悩んでいた頃に、友人に誘われて始めました。ジムに比べ物足りなさを感じたが、筋肉痛になる程ではないのに、体操後は血液循環が良くなり、爽やかな気分です。家でも毎日続けているから腰痛が軽くなっています。できる限り続けて通いたいです。



体操教室の様子 トーホーランド集会場



### 下大津ボランティア

8月5日(土)

献立

- ちらし御飯 うす焼き卵、にんじん、カニカマ、青じそ
- とりササミフライ レタス、プチトマト
- ゴーヤいため シーチキン、ちくわ、とうふ、塩こんぶ
- 煮卵 油揚げつつみ煮
- きゅうりの酢の物 きゅうり、カニカマ、ワカメ



### コスモス会

5月17日(水)

献立

- 天ぷら まいたけ、エビ、かきあげ
- わかめごはん
- きんぴら ごぼう、にんじん、こんにゃく
- 中華サラダ もやし、きゅうり、ハム
- つけもの きゅうり、キャベツ、塩こんぶ
- イチゴゼリー 生イチゴ入り



# みんなの広場

## 配食サービス お弁当紹介



## 編集後記

研修の実施、施設訪問の再開など、以前の活動が戻りつつあります。これまでの抑制から解放され、明るい表情が多く見られるようになりました。

様々な体験や交流を通しての新しい発見や学びは、何歳になっても嬉しいものです。この貴重な時間が得られることに感謝したいと思います。

ただ、コロナが収まったわけではありませんし、インフルエンザの流行もあります。引き続き感染防止を心がけ、それぞれの活動を楽しんでまいりましょう。

編集委員一同

