

# ボランティアグループ活動紹介

## 白鳥地区ボランティアグループ



- ★ 発 足 1995（平成7）年 4月
- ★ 会 員 数 約27名
- ★ 活動場所 中央公民館
- ★ 活動日時 毎月第4水曜日 9:00~14:00  
（8月・1月はお休み）



白鳥地区ボランティアグループでは、地域の高齢者世帯に食事をお届けする、**配食ボランティア**を中心に活動しています。高齢者になると、ちょっとした病気や体調不良でも食事の準備が困難になりがちです。地域の民生委員とタッグを組んで、定期的に手作りのお弁当を届けることで、利用者とのふれあいを深め、孤独感の緩和や、安否確認等に大きな役割を果たしている活動です。

多い時には約70人分のお弁当を作っています。毎回、栄養バランスや彩りを考慮し季節感のあるメニューになるように工夫をしています。活動時には、グループのメンバーそれぞれの主婦の知恵を出し合いながら、わきあいあいと作っています。

3口のコンロを使って、3人がかりで大ナベをかき混ぜます★

3月はちらし寿司を作ります♪



お弁当を届けた時の「いつもありがとう。毎月、心待ちにしてるんよ。」という声が嬉しくて、活動の原動力になっています。

これからも、地域で協力をしながら、『母親の味』を届け続けます。



梅ごはん、もやしのカレー風甘酢漬、具沢山の卵の花など…彩り豊かに、一気に盛り付けます♪

中区ボランティアセンターは、中区地域福祉センター（大手町平和ビル）の5階にあります。**ボランティアに関する講座や活動の情報**が集まる場です。また、**ボランティアに関する相談**をお受けするボランティアコーディネーターもいますので、「何か活動してみたい」「ボランティアさんに手伝ってほしい」…ボランティアに関するご相談のある方は、お気軽にお立ち寄りください★

### コーディネーターのつぶやき

8月にボランティアコーディネーターの担当となつてから、「こんな活動をされてる方がいるんだ!」「こんな場所にも!」「す、すごい!」「うわーっ!」と驚きの連続で、あっという間に半年が経ってしまいました。様々な場所でパワフルに活動されているボランティアさんと出会うことができ、とても刺激的な半年間でした。まだまだ未熟者ですが、来年度も皆様の活動について教えていただけたら幸いです…★



※掲載記事に関するご質問や各講座などへの参加申し込みは下記の宛先までお問い合わせ下さい。

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人 広島市中区社会福祉協議会 ボランティアセンター  
〒730-0051 中区大手町4-1-1 大手町平和ビル 5階  
TEL 249-3114 FAX 242-1956 Eメール naka@shakyohiroshima-city.or.jp

# 中区ボランティアだより

社会福祉法人 広島市中区社会福祉協議会 ボランティアセンター  
〒730-0051 広島市中区大手町4-1-1 大手町平和ビル5階  
TEL (082)249-3114 FAX (082)242-1956  
Eメール naka@shakyohiroshima-city.or.jp  
ホームページ http://shakyo-hiroshima.jp/naka/



2014年  
3月号

中区ボランティア連絡会

## ボランティア研修会

@広島市総合防災センター

東日本大震災から3年。「広島でも大きな災害が起きたら…」と地域でも防災に対する意識が高まっています。今回のボランティア研修会のテーマは「防災訓練」。



▲消火訓練。消火剤が出るのは約15秒間！  
立ち位置は風上。火元から3~5m離れた所から。

3月3日、『中区ボランティア連絡会』より33名の方が、広島市総合防災センターでの防災訓練に参加されました。火災に関するビデオを見たあと、充満する煙から脱出したり、消火器を使った消火訓練をしたり、天ぷら油の火災の様子を見たり、震度5の地震を体験するなど…さまざまな体験をしました。

参加者の感想：消火器の使用期限（約8年）や使用方法を知ることができました。家のもチェックしなきゃ！

体験の中から、災害時の「まずやること」について紹介します。

- 火災の場合は「**まず助けを呼ぶこと**」。119番通報して、消火器を探して、逃げ道を確保して…1人では消火が間に合いません。
- 地震の場合は、「**まず火元を確認し、頭を守ること**」です。テーブルや厚手の座布団などでしっかりと頭を守りましょう。



▲地震訓練。机の下や座布団など、頭を守れるものを探しましょう！

参加者の感想：地震のときにとっさに消火や落下物に対処するのは難しそう。普段から物の置き場所に気をつけないと…



まとめ

近年では、単身世帯の高齢者宅での火事が増えています。「災害は忘れたころにやってくる」といいます。万が一の時に備え、自分や家族を守り、地域の仲間を守るよう、日頃からの防災意識を持つようにしましょう。

# 充実したシニアライフ♪のための ボランティア入門講座を開催しました♪



3月5日・12日・19日の3日間にわたり開催された「充実したシニアライフのためのボランティア入門講座」について、講座の様子と参加いただいた方の感想の一部を紹介したいと思います。

- 1日目** シニアライフアドバイザー波多野俊明先生より、シニアライフの余暇の過ごし方や、ボランティア活動から得られる「満足感」「充実感」「いきいき感」についての話をいただきました。
- 2日目** 中区登録のボランティアグループのメンバーの方にご参加いただき、活動紹介と座談会を実施しました。「多様なグループの幅広い活動に驚いた！」という感想も多かったです。
- 3日目** ボランティアについて自由に話し合ったり、ボランティアセンターの見学をしたりして、活動の第一歩について考えました。



▲「利己的余暇（自分のための時間）が99%、利他的余暇（他者のための時間）が1%の割合がちょうどいいんです！」1日目の講座で波多野先生が受講生の背中を優しく押して下さいました。

参加者の感想：ボランティア活動を通じて、「**新友（しんゆう）**」づくりができれば、もっと楽しいシニアライフが過ごせそう！（50代女性）

参加者の感想：ボランティア活動は誰かのためだけではなく**自分自身のためになる**こと。新たな生きがい、介護予防、認知症予防になることを改めて感じました。（60代男性）

参加者の感想：色んなボランティアグループがあることをはじめて知りました！（70代男性）

「何かやってみたい、でも、何から始めようかな…」「ボランティアを始めたけど、これでいいのかな」そんな思いを抱く多くの方が参加され、活動のきっかけや無理なく続けるヒントを掴んでいただけようでした。講師の先生方、参加者の皆さん、ありがとうございました。

## グループ虹へ 株式会社マツダE&T様よりパソコンの寄贈がありました！

グループ虹は、音訳グループとして視覚障がいのある方に、区民だより「なか」、社協広報誌「まちづくり」、気になる新聞記事、希望のあった小説やエッセイなどを音訳してお届けしています。そんな音訳活動に必要な不可欠なのがパソコンです。昨年に引き続き、マツダE&T様より音訳活動で使用するパソコンを2台寄贈していただきました。今後も、寄贈いただいたパソコンで、録音作業や編集作業に取り組んでいきます！と非常に喜んでおられました。

そこで、**グループ虹では新規の音訳物のリスナーの方を募集します！**  
お知り合いの方で視覚障がいの方がおられましたら、グループ虹の活動をぜひご紹介ください。知りたい・気になる情報を可能な範囲で録音していただきます。まずは4ページに掲載の連絡先までお気軽にご相談ください（><）



# ふらっと出会い、のんびり学び、ゆったり話そう♪ ボランティアサロン「和会」のご案内

途中参加・途中退席OK★

中区ボランティアセンターに登録しているボランティアが、気軽に集えて情報交換しながら交流できる場として、中区地域福祉センターにて、毎月第二火曜日の13:30~15:30に開催しています！

## ～平成26年度の日程～

【平成26年】	【平成27年】
4月15日（火）	1月13日（火）
※4月のみ第3火曜日	2月10日（火）
5月13日（火）	3月10日（火）
6月10日（火）	
7月8日（火）	※8月はお休みです
9月9日（火）	
10月14日（火）	※和会の内容に決まりはなく、参加者による話し合いで次回の活動を決めています。
11月11日（火）	
12月9日（火）	

参加者はこんな方♪

- ・中区の登録個人ボランティア
- ・ボランティアに興味のある方
- ・ボランティアについての話を様々な角度から話してみたい方

…出会い、学びがたくさん！

和会では、ボランティア同士の活動紹介や悩みのお話し合い、交流を通じた学び、ときには絵手紙や麻雀、もちつき体験で談笑してリラックス♪和会にはいつも熱いハート♥と温かい笑顔が集います。



4月15日は、和会レビューを応援する企画として、より詳しい和会の紹介&交流を実施予定です♪  
初めて参加される方は4ページに記載の連絡先まで  
お気軽にお問い合わせください☆

## 平成26年度ボランティア活動保険の更新をお早めにお願ひします！

平成25年度に加入頂いたボランティア活動保険の補償期間は、平成26年3月31日までです。平成26年度の加入手続きは、ボランティア活動登録をされている社会福祉協議会で更新手続きをお願いします。

ボランティア活動をされるにあたり…**事故防止・軽減のためのポイント**😊

- ・体調が悪い時は決して無理をしないこと。活動中疲れを感じたら、休憩や水分補給を行って下さい。
- ・特に足元注意！ 発生事故全体の3分の2は転倒事故です。動きやすい靴・服装で活動しましょう。
- ・自宅を出てから帰るまでがボランティア活動です。集合時間に遅れそうなときは、連絡の上、焦らずに活動に向かいましょう。

⇒ボランティア保険は事故に備えるものですが、出来る限り未然に防いで、楽しい活動を楽しみましょう！