



秋のボランティアジュニアスクール

参加者募集



今回は、今夏にパリで開催されるパラリンピックに関することについてみんなで一緒に楽しく学びます。

【日時】 令和6年9月23日（祝・月）10:00～16:00

【場所】 大阪狭山市立老人福祉センター さやま荘・さつき荘

【対象】 市内の小学3～6年生、中学生

【定員】 30名（申込多数の場合抽選）

【内容】 小・中学生を対象にパラスポーツ体験や福祉体験、ボランティア体験など、子どもたちが楽しく学ぶことができるプログラムを開催します。

※申込み方法など詳細については、「広報おおさかさやま9月号」に掲載予定です。



春のボランティアジュニアスクール

を開催しました！！

3月20日（祝・木）、福祉センターで小学生を対象としたボランティア体験講座ボランティアジュニアスクール「防災レンジャー × ボラ連ジャー 勇気ある行動でみんなを守れ！」を開催しました。

11名の小学生と一緒に午前中は大阪狭山防災レンジャーさんを講師に防災クイズやAEDの使い方について勉強しました。お昼ご飯には災害時を想定し、新聞紙で作ったお皿を利用して、レトルトカレーをかけたアルファ化米をいただきました。

午後は手話や傾聴について体験し、避難所で支援が必要な人を手助けする技術を学びました。さらにエコクッキングや資源を活用したクラフト、防災カードゲームなどの体験を通じて、ボランティア活動のなかで「災害時に自分ができること」を考えてもらいました。

体験終了後の発表では、一生懸命発表する子どもたちの姿をほほえましく見守る保護者の姿が印象的でした。

参加した子どもたちからは、「災害が起きたときは家族を守れるようになりたい！」「全部楽しかった。また来たい！」などの感想がありました。少しでも多くの防災知識を学び、災害が起きたとき自分自身の身を守り、無理のない範囲で周りの人を手助けする力を発揮してくれると嬉しいです。

災害時、自分の身はどう守る？



※この講座は大阪狭山市ボランティアグループ連絡会との共催で実施いたしました。

第2回「わくフェス」を開催しました！

令和6年2月11日(日)、第2回「わくわく市民活動・ボランティアフェスティバル」を開催しました。当日は23の市民活動・ボランティア団体が参加して、ステージ、ワークショップ、模擬店、展示、ミニワークショップで日頃の取り組みを披露し、盛り上がりを見せました。

ボランティアグループ連絡会では、ステージ部門にて、ボランティアジュニアスクールで活用した衣装をメンバーが披露するファッションショーを行いました。また、模擬店部門にて、綿菓子の販売を行いました。当日は長蛇の列ができるほどの人気ぶりでした。

たくさんの市民の方にご来場いただき、市民活動やボランティアにふれていただく機会となりました。



狭山池まつり交流ブースに出店しました！



4月28日(日)午前中は、メンズボランティア狭山(MVS)の協力で、来場した子どもたちと一緒に、「こいのぼり」と「鳥のはばたき」のクラフト作りを行いました。午後からは、ボランティアグループ連絡会のメンバーの協力で、輪なげのブースを出店しました。

当日は晴天に恵まれ、多くの人で賑わいました。子どもたちが真剣にクラフトに取り組む姿や、輪なげで的を一生懸命狙う姿、輪が入って一緒に喜ぶ親子の姿などが印象的でした。



ほのぼのメモ

春野菜



柔らかく豆類など多い春野菜旬の野菜はビタミンや食物繊維をはじめ野菜にしか含まれないファイトケミカルなどが豊富です。今しか味わえない春のおいしさを楽しみましょう。

○グリーンピース タンパク質やカリウム、ビタミンB群、食物繊維が豊富。青豆ご飯・空豆のすり流しスープ・スナックエンドウの塩炒め。

○春キャベツ 単色野菜の中でも特にビタミンC、U、カリウム、ファイトケミカルまでキャベツは栄養豊富でトップレベルのがん予防効果がある。コールスロー・キャベツスムージ・キャベツオムレツ

○新玉ねぎ 「食べる薬」のような野菜。新玉ねぎは辛みが少ないので、水にさらさず使いたい。血液をさらさらに、血管を丈夫にしてくれる。ポリフェノールは抗酸化作用が高く、生活習慣病の予防、便秘の予防、改善、食物アレルギーや鼻炎などの改善にも効果的。新玉ねぎの肉そぼろ炒め・新玉ねぎと水菜のジャコサラダ 新玉ねぎとベーコンの豆乳スープ



○人参 野菜のエキス。粘膜を強化して風邪予防や発がん予防にも効果を発揮。αカロテンとβカロテンの2種類が含まれているので発がん抑制作用や抗酸化作用がある。油を使った料理がおすすすめ。人参とりんごのサラダ・人参と明太きんぴら・キャロットラペ

○グリーンアスパラ デトックスから発汗作用まで幅広い。パワーのある野菜。葉酸がたっぷり、脳神経の発達や昨今では認知症予防にも有効なことが明らかに。滋養強壮効果も。アスパラと湯葉の味噌汁・焼アスパラと桜エビの湯豆腐

〈補田〉

パラリンピック

が開催されます



今回のパラリンピックは歴史ある花の都のパリで開催されます。8月28日から9月8日の12日間で、22競技549種目が行われる予定です。

パラリンピックは障がいのあるトップアスリートが出場できる世界最高峰の国際競技大会です。様々な障がいのあるアスリートたちが創意工夫を凝らして限界に挑むパラリンピックは、多様性を認め、誰もが個性や能力を発揮し活躍できる公正な機会が与えられている場です。すなわち、共生社会を具現化するための重要なヒントが詰まっている大会です。また、社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性や、発想の転換が必要であることにも気づかせてくれます。この夏パラアスリートのパリでの活躍を、みなさまで応援しましょう。(※日本パラリンピック委員会 HP より抜粋)



編集後記

能登半島地震、飛行機事故から始まった今年も半年が過ぎようとしています。しかし、世界のあちこちで戦争や自然災害が起こっています。コロナ、はしか等ウイルス感染もまだまだ予断を許しません。しかし、今年の桜は散るのを惜しむかの様に平年より長く咲き誇りましたね。平和や愛のメッセージを届けている様でした。私達は今こそそのメッセージを伝えていかなければと思う今日この頃です。

〈堀本〉



編集・発行
 大阪狭山市ボランティアセンター
 大阪狭山市今熊1丁目85番地
 TEL 072-367-6601
 FAX 072-366-7407

能登半島地震被災地支援へ、災害ボランティアワゴン出発！！



4月5日(金)～6日(土)、能登半島地震により大きな被害が発生した石川県志賀町の支援のために、災害ボランティアワゴンが出発しました。この災害ボランティアワゴンは、2市1町(河内長野市・大阪狭山市・太子町)の社会福祉協議会が協力し合い、運行しました。大阪狭山市からは、災害ボランティアネット個人登録者2名、市職員1名、社協職員3名が参加しました。

1日目は志賀町災害ボランティアセンターに到着後、現地の被災状況について視察しました。ブルーシートが張られた屋根や、倒壊した家屋が複数ありました。

2日目は屋根瓦やガラス、地震によって倒れたブロック塀などの被災資材を片付けました。地面のコンクリートが割れて30cm程ずれていたり、家屋のなかの散乱した家具を見て、被害の深刻さを痛感しました。

参加された個人ボランティアさんからは「4ヶ月経ったが地震直後からまだ生活が変わっていないことに驚いた」「今回の災害ボランティアで経験したことを次のボランティア活動にも活かして行きたい」などの感想をいただきました。

被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますと共に1日も早い復興をお祈り申し上げます。



ボランティア活動保険に加入しましたか？ ～安心して活動に取り組むために～

●ボランティア活動保険

ボランティア活動中の万が一の事故に備えていただく保険です。活動中の事故による傷害補償や、賠償責任補償があり、加入していると安心して活動に取り組むことができます。

《年間保険料》

Aプラン	Bプラン	Cプラン (天災補償あり)
300円	500円	600円

被災地支援はこのプラン

《例えばこのような事故に備えて…》

- 介護ボランティア中に障がい者の車椅子の操作を誤り、転倒させて怪我を負わせてしまった…
- 清掃ボランティア中、落ちていた空き缶で手を切り、怪我をした等

他にも「ボランティア・市民活動行事保険」や「非営利・有償活動団体保険」「移送中事故傷害保険」などがあります。

ボランティア保険加入の手続きは大阪狭山市ボランティアセンターで受付しています。