



社協だより

# かけはし

発行

社会福祉法人  
四日市市社会福祉協議会  
四日市市諏訪町2番2号  
電話 059-354-8265  
ファクス 059-354-6486  
E-mail  
yonsyakyo@mth.biglobe.ne.jp  
平成20年8月20日発行

第97号

## 今日は、何をつくろうかな? 視覚に障害のある人の「調理」

洗う、切る、火を使うなど、調理する位置や器具の位置は、手の甲で調理台のへりを伝い歩きすることで、確認していくのです。

特に包丁は、使い終わったら、まな板の同じ場所に刃先を前方に向けて戻すという動作をすることで安全に使えます。



家族のために、この味が出せるようにと自然と熱が入ります

料理教室の後は、いつも家でつくってみるんですよ。

炒め物をする時も手をかざして火加減を知り、調整したり、匂いで炒め具合を判断したりと、視覚以外の感覚もフルに使います。

作る手順や材料を書いたレシピは、点字や、文字を拡大して読んだりします。

### 生活訓練講習会・調理訓練

- 日 時 平成20年10月9日(木)午前10時～午後3時
- 場 所 四日市視覚障害者福祉センター(幸町3番5号)
- 対 象 市内在住の視覚に障害のある人で、身体障害者手帳所持者
- 申 込 平成20年9月17日(水)まで。  
定員8名。(応募者多数の場合は抽選)  
詳細はお問い合わせください。
- 申込・問い合わせ先  
市社協 四日市市障害者福祉センター  
電話 059-354-8275  
ファクス 059-354-8426

火や包丁の安全な使い方や調理の技術を身につけたり、器具の知識を得たり、工夫することで、調理が可能になったり、今よりも調理がスムーズになることを目指します。

毎日の食事を作ることが楽しみや喜びとなるようなきっかけになればと思います。

講師は、三重県で視覚に障害のある人の生活訓練を専門に行っている特定非営利活動法人アイパートナーの指導員で個別対応です。

### 第97号のおもな内容

- 『レッツ ボランティア! ふみだそう!「はじめの一歩」』、ボランティアの“わ”拡大中～ …… P2、3
- 四日市市母子福祉センター・四日市母子寡婦福祉会作品展のご案内、地域の福祉活動紹介コーナー<65>など…… P4

### リニューアルのお知らせ

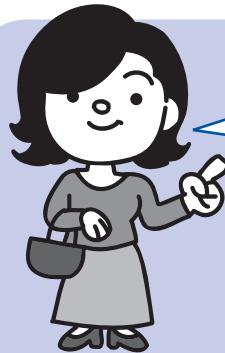
- 市社協ホームページをリニューアルしました。  
アドレスURL <http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/>
- 今号から「広報よっかいち」同様、紙面を横書きにしました。今後とも、皆さんに親しみやすく、わかりやすい広報に努めてまいります。

# 『レツボランティア! ふみだそう!「はじめの一歩」』

ボランティア活動をしてみたいと思っているあなたへ

四日市市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、ボランティア活動を希望している人とボランティア支援を必要とする人とのコーディネートやボランティア活動中の人への支援など、ボランティア活動の推進に努めています。

最近、ボランティアセンターには、「ボランティアをしたいのですがどんな活動がありますか?」、「ボランティア活動は初めてですが、注意しなければいけないことは何ですか?」、「活動中に相手にケガをさせてしまったら、どうしよう?」など、ボランティアに関するお問い合わせが大変多くなりました。ボランティアセンターのある日の相談の様子をご紹介します。



相談者

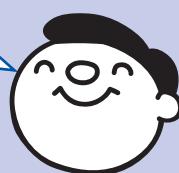
子どもの手も離れて、空き時間ができたけど、この空き時間を上手く活用できないかしら?このまま家にいるだけじゃもったいないなあ‥。  
そうだ!最近よく耳にするボランティアを始めてみようかしら?

さっそく電話をしてみることにしました。



ボランティア活動がしたいのですが、初めてなのでよくわかりません。  
わたしで役に立つような活動があれば教えてください。

はい、四日市市社会福祉協議会ボランティアセンターです。



ボランティアセンター職員

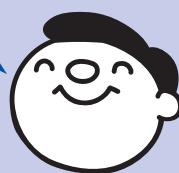
なぜ自分がボランティア活動を始めようと思ったのか、そのきっかけなどを説明しました。  
ボランティアセンターの担当者はいろいろと話を聴いてくれました。

よくわかりました。ボランティア活動についてお伝えしたいことがたくさんあります。  
お電話でもお話できますが、もしお時間に余裕があるのでしたらボランティアセンターにいらっしゃいませんか?ボランティアセンターは、四日市市役所西隣の四日市市総合会館の2階にあります。



ボランティアセンターではどんなことをするのですか?

ボランティア活動分野、希望日や時間、回数、移動手段、活動エリアなどいろいろお話をしながら、あなたのご希望に合った活動を探すお手伝いをします。また、あなたからの情報をボランティアセンターに登録していただき、今後の活動に活かします。登録いただいた情報は、ボランティア活動以外には使用しませんのでご安心ください。これから活動について一緒に考えましょう。



ボランティア活動をしたいと思っているみなさん!  
ちょっとだけ勇気を出してみませんか。  
ぜひ、ボランティアセンターにお越しください。

○問い合わせ先  
市社協 ボランティアセンター  
電話 059-354-8144  
ファクス 059-354-6486  
Eメール y-vc@m3.cty-net.ne.jp

これ一冊で  
ボランティア活動がわかる  
ようにと『レツボランティア!  
ふみだそう!「はじめの一歩」』を  
作成しました。



ご希望の方は、ボランティアセンターまで

# ボランティアの「わ」 拡大中～!!

地域や施設だけではなく、災害時やイベントなど、今やボランティア活動の場はどんどん広がっています。そこで、四日市市障害者自立支援施設「たんぽぽ」で、実際にボランティアをされている人の声や活動を紹介し、ボランティアの魅力をお伝えします!



## はじめの一歩をふみだしました!

平成20年6月14日(土)に行われた「'08三重県ふれあいスパレク祭」(主催:三重県障害者スポーツ大会・ふれあいスパレク祭実行委員会)では、県内各地から障害のある人、ボランティアなど、総勢約1100名の参加者でにぎわいました。「たんぽぽ」からは、利用者と一緒にボランティア初参加の人も含めて15名のボランティアが参加しました。



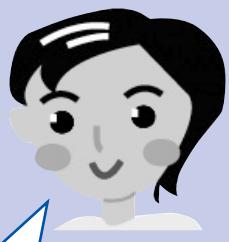
みんなの笑顔から、私たちもパワーをいただきます。



## 特技や趣味がボランティアに!

私たちは、フラダンスをとおして交流を深めるボランティアグループ「納屋フルメリア」です。毎年1回「たんぽぽ」での交流を行っています。

利用者の人もフラダンスをイメージした衣装を手作りしていただくなど、私たちもとても楽しみにしています。



自分たちの好きなことが、みんなの役に立つなんて、とっても幸せです。

## ボランティアの力ってすごい!

～ボランティアとの交流～  
「たんぽぽ」

「たんぽぽ」では、ふだんの活動やイベント時にたくさんのボランティアの人との交流をしています。「納屋フルメリア」さんをお招きしたフラダンス交流会も最初は利用者とボランティアだけのお付き合いでした。

しかし、今回で4回目を迎えるボランティアの人が地域の婦人会などにお声をかけていただき、和気あいあいと大盛況になりました。このように施設だけではなくことが難しい「わ」をボランティアの人から地域の人へと広げていただけることは、とてもありがとうございます。

今後も障害のある人もない人も、みんながひとつになって楽しめる時間を共有できる企画を行い、ともに「わ」を広げていきたいと思っています。



## 元気あふれる! ~ 県地区 ハイツニコニコ会 ~

## 地域の福祉活動紹介コーナー(65)

「みんなで食べるおそばは、おいしいわ」、「食べやすいので、たくさん食べられるね」とみなさん楽しそうにお箸をうごかしてみえます。

今回の取材先は、県地区にあるふれあいきいきサロン『ハイツニコニコ会』です。このサロンは、月に1回あがたが丘集会所で軽食、ゲーム、体操、歌など、参加者が楽しめる内容を中心に開催されています。

平成15年9月から始まったこのサロンは、当時の老人会会长(現在のサロンの代表者)が中心となり、団地にお住まいのたくさんの高齢者に参加してもらいたいと、老人会役員や当時の県地区社会福祉協議会会长に声掛けをして始まりました。老人会を中心に口コミから広がり、現在では、60歳~92歳の人約20名が参加し、親子連れの参加もあるそうです。

「毎回、同じ内容だと参加者が飽きるので考えるのが大変や」と言いながらも、「ここに来た人が毎回何をするの

か楽しみにしてくれている。みんなが、元気になっていくのを見るのが嬉しい」と笑顔で語られるスタッフ。参加者が元気になるよう工夫することもスタッフの楽しみであるように、お見受けしました。

この日は、軽食におそば、ゲーム、手足の体操、歌、ハンドベルと盛りだくさんで参加者・スタッフ問わず、みなさん笑顔で楽しんでみました。

「いつも楽しみに来ています」、「ゲームや歌やら楽しいよ」、「みなさん親切にしてくれて嬉しいわ」、「母の付き添いで来ていたのが、今では、自分のリハビリにも役立っています」と、参加者みなさんにとって、このサロンが生活の楽しみに欠かせないものになっていることがうかがえました。

また、このサロンでは、県地区の他のふれあいきいきサロン『平尾町ふるさと広場』とも定期的に交流をされており、「自分たちのサロンでしていることを参考にしたり、良いところを取り入れるようにしているんです」とのこ

とです。

今後は、「もっといろんな人にこのサロンに参加してもらいたい」、「いろんな人に楽しんでもらえるようなゲームをもっと考えていかないかんね」と、サロンをもっと良くして、いつまでも地域の方に元気に過ごしてもらいたい、というスタッフの想いが伝わってきました。

このような、元気あふれるサロンが市内のいたるところに、もっともっと広がることを期待しています。



みんなで手足の体操

### 四日市市母子福祉センター・四日市市母子寡婦福祉会 作品展のご案内

母子家庭及び寡婦の文化活動の促進と福祉について、多くの方々の理解を深めるために作品展を開催いたします。

ぜひ、ご来場ください。

- 日 時 平成20年10月22日(水)午前10時~午後4時  
10月23日(木)午前10時~午後3時
- 場 所 四日市市総合会館3階

- 会議室1・2
- 社会適応訓練室
- 和室研修室

切らずに作れる軽  
装帯の実技指導も  
あります!簡単に  
帯が結べます!



#### 問い合わせ先

市社協 四日市市母子福祉センター  
電話:059-354-8277 フax:059-354-6486

### 心あたたまるご寄付 ありがとうございました

四日市市社会福祉協議会事業に、みなさまからのご寄付、ご寄贈をいただきました。ここに厚くお礼申し上げます。

(平成20年6月6日~平成20年8月1日)

- 小林 卓夫様
- (故)下里 よし子様
- 収集ボランティア一同様
- 清水 龍男様
- (故)下村 敷子様
- 常磐木会様

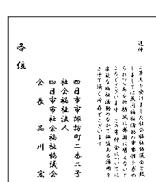
#### 〈お詫び〉

前号の96号で掲載いたしましたご寄付を頂いた期間の締め日が空白になっていました。前号では平成20年6月5日分までを掲載させていただきました。申し訳ありませんでした。

#### 《香典返しの一部を社会福祉事業に》

ご寄付いただいた「香典返し」や「お祝い返し」は、社会福祉事業に活用させていただきます。

四日市市社会福祉協議会では、みなさまのあたたかいご寄付をお待ちしております。



ご寄付いただきましたら、あいさつ状(上記参照)を作成し、発送させていただきます。