

活躍中のボランティアさんの声をお届け!!



「いつも元気で、そして笑顔で楽しむことが
活動を続ける秘訣！」



あおき かつこ

今回は青木 勝子さん

歌・踊り・体操など多彩な特技を活かし15年以上に渡り活動が続いている。今年の目標は「笑顔で楽しくそして円熟味」！その他ステキ健康サポーターとして毎週公園で活動するなど様々な顔を持ち、人とのふれあいを通じた活動を大切にされている。

Q. ボランティア活動を始めたきっかけは何ですか？

以前舞台上で歌やレクダンス（※）などの活動をしていました。退職後、「他にも活動したい！」と思い立ち、施設等でも活動を始めました。

Q. 活動の中で大切にしていることは何ですか？

常に笑顔で、そして元気でいることを大切にしています。まずは活動する自分が健康であること！そのためにも、規則正しい生活を常に心がけています。栄養管理には特に気をつけ、自分で野菜を育て毎日バランス良く食べています。自分の事はできるだけ自分で行い、身体を動かすことも健康の秘訣です。

また、同じ目線で対等に話しながら、ふれあうことも大事にしています。今続けている活動も、元々は「ボランティアをしよう！」と思ってのことではなく、日頃生活の中で自然と相手を気遣うことや、「ほっとけないな」の気持ちが現在の活動へつながっています。

Q. 活動の魅力はどんなことですか？

活動先で出会う様々な方たちと仲間になれることです。ボランティア活動は自分一人ではできないので、出会った仲間と一緒に活動できることも魅力の一つです。また、毎週公園でステキ健康サポーターとして健康体操を行っていますが、自分が来るのを待っていてくれる方がいることが嬉しく、やりがいにつながっています。

Q. 最後に一言！

活動した後は「今日行って良かったな」と毎回思います。いくつになってもボランティア活動はできるので、今後年齢を重ねても、自分ができる活動を続けていきたいです。

※レクダンス：レクリエーションダンスの略で、流行のメロディや民謡に合わせて踊る創作ダンスのこと。



ボラセン伝言板①

サマーチャレンジ2018

高校生・専門学校生・大学生がさまざまなボランティア活動に挑戦しました！先月号に引き続き、サマーチャレンジの様子を紹介します。

介護老人保健施設 みえ川村老健



高齢者施設の夏祭りに参加しました！利用者さんと一緒に盆踊りを見たり、お店を手伝ったりしながら、地域の人や子どもたちともたくさん話ができて、とても楽しかったです！みなさんと一緒に祭りを満喫しました☆

特別養護老人ホーム うねめの里



ユートピア 在宅介護サービスセンター



ボランティア募集

☆託児のお手伝い

依頼団体：NPO法人 四日市まんなかこどもステーション
日 時：①平成30年10月25日（木）9:30～12:30
※9:30現地集合
②平成30年11月22日（木）9:30～12:30
※9:30現地集合
行 事 名：子育てサロン「カフェまんなか」
場 所：四日市まんなかこどもステーション
持ち物等：動きやすい服装
申込締切：各日3日前

☆障害者施設のイベントのお手伝い

（屋台販売の補助、受付など）
依頼団体：社会福祉法人 四季の里
日 時：平成30年11月3日（土）10:00～15:00
※9:30現地集合
行 事 名：四季の里まつり
場 所：四季の里本部
持ち物等：動きやすい服装、着替え、タオル、飲み物
備 考：昼食は依頼者側準備
申込締切：10月9日（火）

☆イベントのお手伝い（着ぐるみ着用）

依頼団体：常磐地区社会福祉協議会
日 時：平成30年11月4日（日）10:00～15:00
※9:45現地体育館前集合
行 事 名：常磐地区文化祭「常磐まつり」
場 所：常磐小学校
持ち物等：動きやすい服装
備 考：駐車場有（数に限りあり）
交通費有（実費）、昼食は依頼者側準備
申込締切：10月10日（水）

☆イベントのお手伝い

（模擬店運営補助、駐車場整理など）
依頼団体：社会福祉法人 四日市福祉会
日 時：平成30年11月10日（土）10:00～15:00
※9:30現地集合
行 事 名：ブルフェスタ
場 所：垂坂山ブルーミングハウス
持ち物等：動きやすい服装
備 考：駐車場有、昼食は依頼者側準備
申込締切：10月10日（水）

ボラセン伝言板②



第2回住友電装杯

SSピンポン交流大会 参加者大募集！！

日 時：11月25日（日）9:30～16:00
場 所：三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ） 2階軽運動室

詳細は来月号で
お知らせします♪



「SSピンポン」とは・・・

全国障害者スポーツ大会の種目であるサウンドテーブルテニス（視覚障害者卓球）のルールを簡単にしたものです。音の出るピンポン球をネットの下を通して打ち合う卓球で、生涯のSとスポーツのSを頭文字とし、誰もがいつまでも楽しむことが出来るよう工夫されたスポーツです。

*その他のボランティア募集や助成金情報、イベント・講座情報はホームページにも掲載しています。

フェイスブックページも随時更新中！「いいね」を押してね！ URL: <http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/02/> ⇒⇒⇒



「はじめてのボランティア説明会」のお知らせ

「ボランティアってよくわからない」という人も参加OK！一緒に自分に合った活動を見つけていきましょう！

日程：10月 2日（火）10:00～11:30	11月 6日（火）10:00～11:30
10月 9日（火）19:00～20:30	11月13日（火）19:00～20:30
10月20日（土）13:30～15:00	11月17日（土）13:30～15:00

※参加ご希望の方は事前にボランティアセンターまでご連絡ください。

*『ボランティアのたまご』に関する問い合わせ・申し込みは、ボランティアセンターまでお願いします。

*『ボランティアのたまご』を掲示していただける場所や、置かせていただける場所を募集しています。

心当たりの場所がございましたらご紹介ください。

ボランティア活動をはじめてみたい人、ぜひボランティアセンターまでお問い合わせください！

四日市市ボランティアセンター 住所 〒510-0085 四日市市諏訪町2-2（四日市市総合会館2階）

TEL 059-354-8144 FAX 059-354-6486 E-mail y-vc@m3.cty-net.ne.jp

