



ボランティアの たまご



1月号

No.206

編集・発行／四日市市ボランティアセンター 令和4年12月20日発行

活躍中のボランティアさんの声をお届け!!

ボイス
VOICE

「参加者のいきいきとした表情や歌声が
活動の励みになっています！」



やまだ しゅんこ

今回は 山田 順子 さん

Q. ボランティア活動を始めたきっかけは何ですか？

小さい頃から琴を習っており、演奏することや歌うことが好きでした。30年程前に母が認知症になり、娘である私のことも忘れてしまいましたが、一緒に散歩をしながら童謡、唱歌、民謡を歌っているときは唯一、親子の心が通うとを感じる瞬間でした。この経験を機に、琴や歌の力で何か役に立ちたいと思い、市主催の講座「リズムカレッジ」を受講しました。そこで、音楽の魅力を再確認するとともに、いろいろな楽器を演奏できる仲間との出会いがありました。講座修了後、そうした仲間と一緒に「リズムメイトの会」として活動を始めました。

Q. 活動の中で大切にしていることは何ですか？

活動では、私たちが奏でるピアノ、琴、大正琴、ピアノカ、パーカッション、和太鼓等の伴奏で「参加者が歌うこと」を大切にしています。そのために、字を大きくして見やすい歌詞集を準備したり、歌いやすい音の高さに調整したりする工夫をしています。「シニア歌の広場」では1回20曲程度の準備が必要なので、仲間と役割分担することを大切にしています。長年ともに活動している仲なので、お互いに助け合い、チームワークもバッチリです。

Q. 活動の魅力はどんなことですか？

コロナ禍で休会をした後、行動制限の緩和を受け「シニア歌の広場」を再開しました。休会期間が長かったにもかかわらず、たくさんの参加があり、私たちは活動の再開を待ってもらえていたことに感謝の気持ちが溢れました。参加者の「楽しかった！」という声が進みなので、お互いの「ありがとう」で繋がっていることがボランティア活動の魅力ですね。

Q. 最後に一言！

私は、ボランティア活動を通して「もっとこうしたい」「次はこんなことをしたい」と好奇心が湧いて前向きになれました。ボランティア活動は自分に良い変化をもたらしてくれると思います。ぜひ、一歩踏み出してみてくださいね。

『リズムメイトの会』代表。月に一度、高齢者を対象に童謡や歌謡曲に参加者の歌声に合わせて伴奏する「シニア歌の広場」を開催したり、施設や地域行事に出向いて音楽活動を行っている。

また、琴の師範でもあり、市内中学校の音楽の授業で琴の魅力を次世代に伝えるなど多岐にわたって活動している。

*****: ボランティア募集 *****

● ボッチャ練習のお手伝い

依頼団体：ボッチャサークルコロコロ四日市
日 時：①令和5年1月8日(日) ②1月22日(日)
いずれも13:00~16:00
※13:00現地集合
場 所：四日市市障害者体育センター
持ち物：動きやすい服装、体育館シューズ(上履き)
申込締切：①1月6日(金) ②1月19日(木)

● 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：令和5年1月20日(金) 10:15~12:15
※9:30四日市まんなかこどもステーション集合
行 事 名：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：動きやすい服装
申込締切：1月17日(火)

● 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：令和5年1月28日(土) 10:15~11:45
※9:30四日市まんなかこどもステーション集合
行 事 名：おうちカフェ
場 所：四日市まんなかこどもステーション
持ち物：動きやすい服装
申込締切：1月25日(水)

お問い合わせ・申込は、
ボランティアセンターまで
お願いします。



ボランティアのつどい特別企画Part II 健康講座を開催しました！

ボランティア活動が続いていくためには、活動者自身の健康が大切。今回は企業の協力で講座を開催しましたので、その様子を紹介します。

10月27日（木）「健康寿命を延ばそう～からだの健康には栄養のバランスを～」

講師：雪印ビーンスターク株式会社中部支店
管理栄養士 数井 麻美 氏

健康寿命を伸ばすために大切なことを、骨の健康を中心としてお話しいただきました。



（参加者の感想）

骨密度を計測。自分の骨の状態を把握することも健康維持には大切ですね。



（参加者の感想）

骨は新陳代謝を繰り返す、古いものから新しいものになっているので、いくつになっても骨密度を高めることができると分かった。バランスの良い食事や適度な運動、日光浴などを大事にしていきたい。



11月30日（水）「腸内細菌との共生と乳酸菌の働き」



講師：株式会社ヤクルト東海 普及推進課
すこやかマスター 川澄 美紀 氏
健康な体を保つためには、腸内環境を整えることが大切だとお話しいただきました。

（参加者の感想）

善玉菌、悪玉菌、中間的な菌が花畑のように見えるから腸内フローラと呼ばれているんですね。偏った食事やストレスなどでバランスが崩れてしまうので気をつけたい。



（参加者の感想）

腸の模型で長さを体験。腸は「第2の脳」とも言われていると分かり大事にしたいと思った。

ボラセン伝言板

開催予定

令和5年3月4日(土)～31日(金)

～カタチいろいろ ボランティア～
四日市ボランティアキャンペーン



今年度も、運営委員のみなさんと、開催にむけて準備をしています。
キャンペーンの詳細は、次号で紹介します。お楽しみに！

【第1回運営委員会の様子】
ボラ友あめのデザインを決めました！

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： 1月11日（水）10：00～11：30 2月 7日（火）19：00～20：30
1月17日（火）19：00～20：30 2月11日（土）13：30～15：00
1月28日（土）13：30～15：00 2月21日（火）10：00～11：30

※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。

*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。

Instagramとフェイスブックページを随時更新中！「いいね」を押してね！

URL：<http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/02/> ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



この紙面の内容は、状況によって中止の場合がございます。ご了承ください。

*『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

