



# ボランティアの たまご



12月号  
NO.229

編集・発行／四日市市ボランティアセンター 令和6年11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



「活動に全力で向き合い、全身で楽しむ！」

## Q. ボランティア活動を始めたきっかけは何ですか？

15年ほど前、会社を退職した後に地元を散策中『海蔵地区 福祉の家』という看板がある建物から、たくさんの人の楽しそうな声が聞こえてきました。中をのぞいてみると、そこではつどいの場であるサロン活動をしていました。

興味を持ったわたしは活動に参加するようになり、徐々に運営にも関わることになりました。サロン全体の代表となってから、地域のみなさんにより親しんでもらいたいという想いから、名称を『海蔵地区 くすの木サロン』に改名。

当初は4つの団体がサロン活動をしていましたが、もっとたくさんの人に気軽に来てもらえるように、みなさんと相談していく中で、想いの数だけ活動が増えて、現在では16の団体がサロン活動をしています。

## Q. 活動の中で大切にしていることは何ですか？

サロンの中でトランプなどをすると、とても盛り上がりますが、ヒートアップすると言葉が強くなったり態度に出てしまう人もいますよね。でもゲームが終わればノーサイド！その場を楽しんでもらう、ということを中心にしています。

最近はユニバーサルスポーツである“ポッチャ”を楽しむサロンを立ち上げたいと考え、仲間と一緒に準備をしています。新たな活動も積極的に取り入れ、いつでも誰でも楽しく集える場にしたい、という想いを持って活動しています。

## Q. 活動の魅力はどんなことですか？

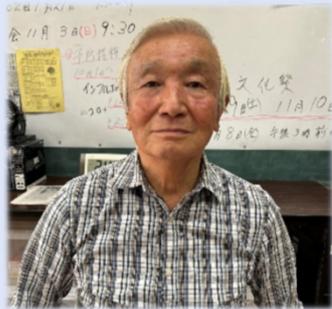
健康でいられることですね。お達者ストレッチの時にはお手本となり、身体の中の部位に効いているかを示しながら行っています。そのお陰で、足腰の筋力や肩回りの柔らかさには自信があります！自分の健康は自分で保ちたいですからね。

また、サロンが始まった頃から参加してくれる方もいて、90歳を越えた今も楽しみにしてくださっています。その姿を見ると嬉しいですし、また頑張ろうと思います。

## Q. 最後に一言！

無理をすると活動を楽しめないし、長続きできないと考えます。まずは健康を第一に、そして心にゆとりを持って活動に参加してください。

サロンの代表として、さまざまな活動を増やしてきました。そのノウハウがあるので、サロンの立ち上げなどに興味がある人はお手伝いしますよ。



おかだ まさあき

今回は 岡田 正安徽さん

25年目を迎えた『海蔵地区くすの木サロン』の代表。旧海蔵保育園の跡地を改装した拠点で、さまざまなサロン活動を行っている。

他にも海蔵地区社会福祉協議会の役員など多岐にわたって活動中。

## 仲間を増やす 想いの伝え方講座

～効果的なチラシの作り方を学ぼう～



ご参加、お待ちしております！

## ボランティアのつどい第2弾 開催のご案内

今回のボランティアのつどいでは【広報】をテーマにした講座を開催します。例をもとに効果的なチラシ作りを学んだり、参加者同士の情報交換も行います。この講座が、仲間を増やすカギとなるかも!?

日時：令和7年1月18日(土) 14:00～16:00

場所：四日市市文化会館 第4ホール

〔申込フォーム〕

講師：森角 紗羅 氏 (株)デルタスタジオ

申込：メール、FAX、申込フォームからお申し込みください。

締め切りは、1月8日(水)



# サマーチャレンジ2024 参加者の声をお届け！



夏休み期間に高校生、専門学校生、大学生がボランティア活動に挑戦！  
今号では『高齢者とふれあおう』の様子を報告します。

高齢者施設での活動。【日中活動】では、利用者さんと一緒にぬりえなどのレクリエーションを楽しみながら交流しました。  
【夏祭り】では、利用者さんと踊りの輪に入り、夏祭りの雰囲気と一緒に味わうことができました。

## みえ川村老健 (日中活動)



高齢者と関わる機会があまりなかったのですが、明るい方がたくさんいて楽しかったです。利用者さんに対するスタッフさんの声かけが優しく、勉強になりました！

## よっかいち譜朋苑 (夏祭り)



利用者さんと一緒に踊りの輪に入っていた時、嬉しそうに手を振っていた姿が印象に残りました。また「来てくれてありがとう」と声を掛けてもらって嬉しかったです！

今年度は延べ124名に参加いただきました。来年度もみなさんご参加お待ちしております。また、受け入れていただいた団体のみなさま、ありがとうございました。



## ボランティア募集



### ● 託児などのお手伝い

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令和6年12月5日(木)

②令和7年1月16日(木)

10:00~13:00 ※9:30現地集合

行事名：絵本のひろばとランチ

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、エプロン、三角巾、マスク  
昼食代(600円)

申込締切：①12月2日(月) ①1月10日(金)

### ● 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令和6年12月11日(水)

②令和7年1月29日(水)

10:15~12:15 ※9:30現地集合

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：①12月6日(金) ②1月24(金)

### ● ポッチャ練習のお手伝い

依頼団体：ポッチャサークル きらら

日時：令和7年1月11日(土)

13:45~15:45 ※13:45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：1月8日(水)



### ● SSピンポン練習のお手伝い

依頼団体：三重県SSピンポン協会

日時：①令和6年12月15日(日)

②令和7年1月5日(日)

13:00~16:00 ※13:00現地集合

行事名：SSピンポン練習会

場所：ヘルスプラザ2階 軽運動室

持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物

その他：ヘルスプラザ卓球使用料280円が必要  
(中学生以下140円)

申込締切：①12月11日(水) ②12月26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7年1月25日(土)

10:15~11:45 ※9:30現地集合

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22日(水)



お問い合わせ・申し込みは、  
ボランティアセンターまで！

## 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に行きましょう！

日程：12月3日(火) 19:00~20:30

1月7日(火) 19:00~20:30

12月14日(土) 13:30~15:00

1月25日(土) 13:30~15:00

12月17日(火) 10:00~11:30

1月28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。

SNS(InstagramとFacebook)も随時更新中！「いいね」を押してね！ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒

\*『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

