



# ボランティアセンターだより

2023年8月 No. 177号



## 朗読ボランティア講習会【初級】を実施しました。



広報誌などの情報を音声に変えて、視覚障がい者や視力が低下した高齢者などにお届けする朗読ボランティアの養成を目的とした講習会を4年ぶりに開催し、18名の参加がありました。

30分前に会場入りし練習をする方、初心に戻り一から学ぼうとする方など、みなさん非常に熱心で、「参加したからには活動を続けたい」との声が多くありました。

そうした声を受け、市内の朗読ボランティアグループにグループの活動について説明していただいたところ、「一度見学に行きたい」、「地元のグループに所属したい」との反響が多くあり、実際の活動にもつながりました。



## 長きにわたりありがとうございました。

本開催をもって講師である安岡秀美先生が、講師としての活動を引退されました。これまで49年間、多くの朗読ボランティアの養成にご尽力され、多くの方に愛されている安岡先生から「学んだことを活かし、活動を続けていってほしい。朗読ボランティアという素晴らしい活動の灯を灯し続けてください。」と参加者へお言葉をいただきました。

今後は、朗読ボランティアとして所属されている「デイジー淡路」で後身を育てる活動を続けていかれるそうです。

安岡先生、長きにわたりありがとうございました。

## 南あわじ市版「みまもりカルタ」を作ってみませんか？ “読み札大募集！！”



あなたのご近所で「郵便物や新聞がたまっている」「最近、隣のおばあちゃんを見かけない」など、気になることはありませんか？だれもが住み慣れた南あわじ市で元気に暮らしていくため、お互い見守り合いができるように、現在、東京都町田市で作成された「みまもりかるた」を使い、地域の集まりの場などで、見守りについて話し合いをすすめています。

地域によって見守りの仕方もちがってくるので、南あわじ市版「みまもりかるた」の作成に向けて、社協では読み札と一緒に考えてくれる方を下記のとおり募集しています。

### 【募集内容】

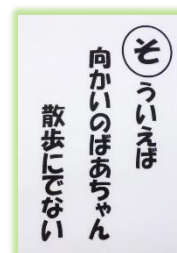
みまもりかるたの読み札

あ行～わ行までの44通りの案を募集

・1人何点でもご応募可能

・サロンや他団体からの応募も可能

詳しくは、右記までお問い合わせください。



発行 南あわじ市社会福祉協議会 ボランティアセンター  
〒656-0122 南あわじ市広田広田 1064  
TEL: 44-3007 FAX: 44-3037  
MAIL: info@minamiawaji-shakyo.or.jp







## ふれあい・いきいきサロン リーダー交流会

～ 一日5回笑って、一日5回感動しよう ～

最近、大笑いをしたことはありますか??? 20歳前の頃は箸が転んでもおかしい年ごろと言われますが、年々大笑いからは遠ざかっていくようです。年を重ねると経験値も上がり、感動が若い頃ほどではないのかもしれません。が、『セロトニン』という俗にいう「しあわせホルモン」は、「笑い」から生まれるそうです。その大切な『笑いの健康法』を、ボランティアグループ『ほっとほほえみ淡路島』のみなさんに教えていただきました。

楽しい雰囲気ですぐに進めていただき、2人1組になりお互いを褒めちぎる! 「うーん...あまり面と向かっては褒められへんからはずかしくて、くすぐったい」「でも悪い気はしない」そんな心のくすぐりをみなさんで体験しました。また、言葉のやわらかな伝え方を学びました。そして最後に、「これだけは覚えて帰ってね」と手話を交えて教えてくださった言葉は、①**楽しいことをする** ②**のめりこむ** (熱中する) ③**人の役に立つ**です。講師の方のおしゃべりに笑い、講座の内容にうなづき感動し、その後のグループトークではおしゃべりが尽きませんでした。

みなさん今日は何回笑われたでしょう? きっと5回は超えていますね(^\_-)-☆

今回の『笑いの健康法』をぜひ、サロンのメンバーにお伝えくださいね!!

### 社協の出前講座

社協ではふれあい・いきいきサロンなどの集いの場を対象に出前講座を行っています。「なにかサロンでももらえないかな?」、「サロンでできる用具を貸してもらえないかな?」など、社協にお気軽にご連絡ください。



### 天災は忘れたころにやってくる! ～いざという時のための備えは大丈夫?～

大雨や台風など、災害が心配な季節の到来です。ご自宅に「防災グッズ」の備えはありますか?

また、備えができていても食材の賞味期限が切れていたり、いざという時に懐中電灯などがつかなかったりしては大変です。半年に1回は備蓄品の点検をしましょう。



↑ 地域の方の防災グッズの一例です

食材は、賞味期限が近いものを消費し、新しいものを補充します。また、わざわざ備蓄品として蓄えずとも、普段から少し多めに買っておき、消費した分を買い足していく「ローリングストック法」という方法もあります。防災グッズも最近では安価で揃うものも多くあるようです。また、小さなお子さんがあるご家庭では、ランタンを手作りするなど、楽しい工作の中で防災について話をするのもよい機会かもしれませんね。