



南足柄市社会福祉協議会

ボランティアセンター

かわら版

楽しい自分時間の過ごし方

防災編

春の寺子屋①おやこ・防災教室より

阪神淡路大震災の経験とアウトドアの知識豊富なあんどურიす先生から、お家を「もっと安全」な場所に変えるヒントを教えてくださいました。そして、子どもたちが遊び感覚で光の特性(直進・屈折・反射)を学べる実技もありました。特に地震後は、ろうそくを使うのは危険とのこと。いざという時にも役に立つ、LED ランタンを作ってみませんか？

LED ランタン作りに挑戦！

「直進」するLEDの光が広がるように工夫しよう

【用意するもの】

LED ろうそく、トレーシングペーパー、
手張りラミネートフィルム、
ペン類、セロテープ

すべて100円ショップ
で買えます！

【作り方】

- ①トレーシングペーパーに好きな絵などを描く
- ②手張りラミネートフィルムに挟む
- ③ラミネートした絵とLEDの底辺を合わせて
周りにくっつけ、テープでとめます。
(横に寝かせて、海苔巻きみたいに巻くといいかも)
- ④スイッチをいれて点灯！完成です。



パンチ穴の開いている金属のボウルなどを
LED ろうそくにかぶせても光が反射して広がります。
お家にあるもので、試してみてください！

読書編

今号では、「コロナ禍の今だからこそ読んで欲しい」というメッセージ付きでおススメしていただいた本を紹介します。

『声に出して読みたい日本語』

著 齋藤孝夫
出版社 草思社



早口言葉やことわざ、詩など・・・バラエティに富んだジャンルが掲載され、どこからでも読めます。マスク生活のなか、話しづらい、聞き取りづらい時期も続いています。活舌をよくするためにもおススメの本です。楽しく舌のエクササイズを！

ゆるスポーツ編

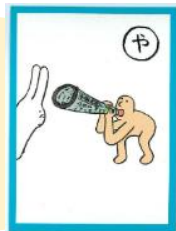
春の寺子屋②巨大スポーツかるた大会より

勝っても負けても元気になれる 楽しいスポーツかるた！



- ⑤ 小さな足の指ぜんぶ使って
巻き込み運動
指を開いて新聞1枚を全部たぐり
よせましょう。指で地面をつかむ
感覚が磨かれます！

- ⑥ ヤッホー息つきなしで
さけんでみよう
10秒続けばクリア。深い呼吸
で疲れもとれて、リラックス。



- ⑦ 6秒以内に新聞片手で
まるめてみよう
片手だけを使います。
握力を鍛えます！



絵札を取ったら、そこに描かれたポーズや運動をします。クリアできたら、絵札を獲得。
考案したのが、広島中国新聞社の皆さんということで、新聞紙を利用した運動もたくさんありました。その中から、いくつかのアイデア運動をご紹介します。どの年代の方も、たのしく挑戦してみてください。

教えてくれた人 “四つ葉の会 おはなし会”のみなさん
(劇団ぼぼ・おはなしぼけっと・おはなしサークルりぼん

・おはなし青い鳥・おはなしサークル「あのね」・おはなしビスケット)

『インガルス一家の物語』

作：ローラ・インガルス・ワイルダー
絵：ガース・ウィリアムズ
出版社 福音館書店



「大草原の小さな家」のタイトルで、30～40年前には、テレビドラマ化されていました。理想の家庭像になった方も多いのではないでしょうか？
厳しい大自然、非情な自然災害にも負けず、家庭(ご近所も)協力して乗り切り、絆をより一層深めていく…
コロナ禍という非常事態の中、家族(地域)団結すれば、どんな困難にも立ち向かっていける！

《特集》新しいコミュニケーションの かたちを探して…

手話サークルひまわり

手話サークルひまわりは、現在 27 名(うち聴覚障がい者 6 名)で構成。定例的なサークル活動の他、市内小中学校への福祉教育や、社協寺子屋での手話教室開催、聴覚障がい者への理解や手話の啓発など幅広く活動を展開しています。今回は、奥津笑美会長にインタビューしました。

最近の活動について教えてください。

マスクが必須になった今、コミュニケーションが難しいと思います。サークル運営上の工夫を教えてください。

5月に文化会館で上映された映画「友達やめた。」では、聴覚障がい者の会員が手話でビデオメッセージを寄せました。製作にあたっての想いを教えてください。

手話を学んでみたいという方へメッセージをお願いします。

私は、「聴覚障がい者と円滑にコミュニケーションをとりたい」と思ったことが、手話を始めるきっかけでした。サークル活動の中で、聴覚障がい者から学ぶことは、手話はもちろん、その他のこともありますね。手話を学びたいきっかけは人それぞれだと思います。まずは、気軽に見学に来てくださいね。

ありがとうございました

雨坪ほのぼのサロン

【雨坪周辺そぞろ歩き】 地域の魅力を再発見

4 月に活動を再開した雨坪ほのぼのサロン。ほのぼのサロンは、睦会(老人会)が主催し、地域福祉会が協力して運営しています。睦会 山室会長と地域のみなさんにお話を伺いました。

雨坪睦会 山室俊正会長

“おたがいさまネットみなみ”のコーディネーターとしても活動中

そぞろ歩きで出会った

雨坪草花名人のご紹介

菊谷さん

ユキノシタやタンポポの葉はサラダとして食べられます。柿の新芽、タンポポ、ヨモギ、ドクダミはお茶にぴったり。南足柄は自然が豊かでいろいろな草花が生えているのも魅力。今回のお散歩で見つけたノビルは酢味噌和えや卵とじにして食べました。

矢野さん、山室さん

矢野さん：子どもの頃は、シロツメクサでネックレスをよく作っていました。彼岸花の花を互い違いに割くと綺麗で、のかんぞうの草でお雛様を作ったりもしました。草笛でも遊んだわ！タンポポの茎や藤の葉、カラスノエンドウのサヤで作るの。
山室さん：特にタンポポは、音色が良くて茎が大きいとよく鳴ったのを覚えているわ。ほかに、カラムシの葉を、指を丸くした上に乗せて叩くととても大きな音がしました。

動かした「声」

コロナ禍のなか、サロン活動の中止が続く。会員から「いつ始まるの?」「皆の顔が見たいわ」という声をいただくようになっていました。開催については、不安もありましたが、役員会で相談したところ「やったほうが良い」という声が多く再開の決断をしました。

狙いは里山周辺の新緑

ここ1年間で、だいぶ集まったコロナ対策のチラシを参考に活動前の検温と活動中のマスク着用に協力をしてもらうことに。そして、より安全に集まれる「屋外」でのお散歩にしました。当日は「天気が良くて、皆に会えて良かったわ」と言ってもらえ嬉しかったです。公民館前から弘行寺経由で狩川沿いを、そぞろ歩き。普段は気に留めない草花ですが、皆で歩くと話が広がるきっかけにもなるものです。子どもの頃の草花遊びについて、なつかしい会話が花が咲きました。これからも、気楽に、気兼ねなく参加してもらいたいです。明るく、仲よく、心豊かに、楽しく、和む、をモットーに活動していきます。

目指すサロン

お天気も良くて、参加してよかったと思いました。

そぞろ歩きしながらお話できたのが、なにより楽しかったです。1対1の会話とは違って、話がふくらんでいくものですね。

(雨坪地域福祉会長 下田淑子さん)