



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

ボランティアさん、教えてください！暖かい冬の過ごし方

読書編

寒い季節に向かう前に、体の芯からあたたまる本を教えてくださいました。きっと誰かに話したくなる、深い発見のある本を紹介します。

教えてくれた人 “四つ葉の会 おはなし会” のみなさん

(劇団ぽぽ・おはなしぽけっと・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)

『わたしはここよ』

著 河野裕子 出版社 白水社

毎日新聞の「毎日歌壇」、選者の一人、河野裕子さんの選ぶ歌が面白く、とても楽しみにしていました。64歳で逝去するまでの最後の日々を綴ったエッセイ集。歌と家族と命への言葉と叫びが温かく、まっすぐに伝わってきます。



『きつねのがっこう』

作・絵 いもとようこ 出版社 講談社

塾の帰りにスマホを落とした男の子が着いたところは「きつねのがっこう」。かわいい絵からは思いもよらない展開に。本当に必要なこと、大切なものは何かを問いかける心に響く一冊です。



『おおきな木』

作・絵 シェル・シルヴァスタイン
訳 村上春樹 出版社 あすなろ書房

いつでもそこにある木。成長し、変わっていく少年。それでも木は、少年に惜しみない愛を与え続けた…。解釈は様々、年齢問わず発見の多い本です。英語版を読んでもみるのもおすすめです。



料理編

ホットプレートで かんたん！おいしい！ 【じゃがいものガレット】

地域には、料理上手な方がたくさんいらっしゃいます。今回は、日影サロン会で大人気だったメニューのご紹介です。教えてくれた人 中川正子さん (日影地域福祉会)

ガレットとはフランス語で「丸く焼いたもの」という意味です。コロナ禍ですが、ホットプレートを囲んで、楽しい時間を過ごしてみてください。

材料(2人分)
じゃがいも 2〜3個(だいたい 300g)
A) 薄力粉(小麦粉) 大さじ 1〜2、
卵 1個、ピザ用チーズ 60g、
塩・コショウ 少々
B) オリーブ油(適量)

① じゃがいもは皮をむいて太めの千切りにします。(皮つきでもOK)

ポイント 水にはさらしません！

② ボウルにAの材料を全部入れ、混ぜます。

ポイント 小麦粉はじゃがいもの量で調整します。少な目の方がうまくなります

③ ②のボウルに①を入れます。

④ ホットプレートに油(B)を敷き、【切り餅】くらいの大きさにした③を流し込みます。軽く押さえながら、両面を焼きます。

ポイント ふたはしません！

⑤ 焼き色がついたら…
完成です！ポイント お好みでソース(ディップ)を添えて。おススメはケチャップと粒マスタードを混ぜたものです！

レクリエーション編

ちょっとした工夫で、新しい生活様式ならぬ、新しいレクリエーションが楽しめます。お家でも試してみてください。

教えてくれた人 “縁側みなみ” のみなさん

保田美登里代表より

毎月第1木曜日に、りんどう会館でサロン活動をしています。おしゃべり、体操、制作活動を楽しんでいます。就学前のお孫さんと3世代で参加している方もいます。老若男女、どなたにも対応できるスタッフがお待ちしています。みんな元気になって帰ってくれています！

『洗濯ばさみで パン取りゲーム』

手に持った洗濯ばさみを使って、ぶら下がるパンをつかみ、引っ張って取ります。早く取れた人の勝ち！



『ケツ圧競争』

風船をお尻のしたに置き、早く割った人の勝ち！※コロナ禍では、風船は空気ポンプで膨らませます。



『割り箸 アメ取りゲーム』

利き手でない側に箸を持ち、アメを持って紙コップに運ぶ。5個入ったらクリア。



ボランティア・地域福祉活動情報

【特集】地域の♡たから箱

不登校・ひきこもり家族のためのカフェ、不登校サポート SUN “ホッと station” を開催

こころの元気を1杯



「不登校サポートSUN」は、【不登校・ひきこもり家族のためのホッと station】という家族会を開催しているボランティア団体。不登校・ひきこもりの家族を持つ家族の方とつながり、話を聴き、情報交換などを行い、サポートし合う場となることを願い活動されている、代表の宮崎真由子さんにインタビューさせていただきました。



カフェで開催されていますがどんな雰囲気ですか？

お茶とお菓子をいただきながら、普段なかなか言葉にできないことを口に出すことで、重くなっている気持ちを少しでも軽くしてもらえたらと思い、話しやすい雰囲気づくりを心がけています。聴いたことは他へは話さないという約束もしてもらっています。



かわら版を読んでいる方へメッセージをお願いします

もし、地域でお困りの方がいらっしゃいましたら、是非こういう場所があることをお知らせいただけたら嬉しいです。つながることで、少しでも気持ちを楽にしていだいて、「これから」のことを考えられるようになっていただけたらと思っています。



参加費や参加方法を教えてください

お茶とお菓子代として500円をいただいています。また、事前にお申込みください。(メール) mayuko.sun22@gmail.com (電話) 090-8777-9748 または下記の申込フォームからお願いします。
<https://ws.formzu.net/fgen/S32840719/>



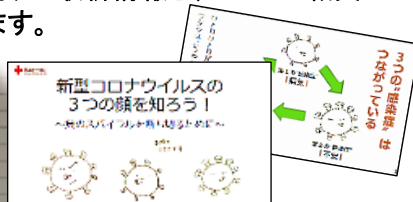
開催日時などを教えてください。

ありがとうございました

開催日時: 毎月第2土曜日 14時~16時 場所: 農家カフェ Raku 2階スペース(南足柄郵便局となり)
最新情報はSNSでチェックしていただけます! HP <https://hotstationsun.amebaownd.com/>
ブログ <https://ameblo.jp/sun-sun21115> Facebook <https://www.facebook.com/hotstation.sun>



いつも笑顔でボランティアセンターを訪ねて来てくださる菅原さん。改めて何と、たくさんの資格や所属をお持ちでした。地域福祉会の会長をはじめ、ボランティア講座などでも配布している『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう』という日本赤十字社の冊子をいち早く教えてくれたのも、菅原さんでした。災害や無線に関する最新情報を、ボラセン職員一同楽しみに待っています。



所属/神奈川県無線救急赤十字奉仕団、電波適正利用推進員、社協登録災害ボランティアほか

社協との出会い

子どもたちに電波の大切さを伝えるためのボランティア活動をしている中で、市主催の夏休みの子どもたちを対象にしたラジオ教室が1度きりで終わってしまい、社協へ相談したら「夏休みしゃぼんだまの会」の先生として声をかけてもらったんだ。その後も、社協の「寺子屋」のプログラムのひとつとして、仲間と共に電波教室を開いているよ。

つながりを実感した瞬間

社協の登録災害ボランティアとして、寺子屋の防災教室に参加したとき、以前ラジオ教室に来てくれた子どもが「こんにちは」と声をかけてきてくれて嬉しかったな。つながりが、後になって実感できた瞬間だったんだよね。普段からこういうつながりがあると、災害時にも役に立つと思っているよ。



“楽しくやる!”をモットーに!

壺下地域福祉会 会長

石川 保 さん

Jamotsu Ishikawa



「ハッ」と気づかされた出来事

6年くらい前に、茅ヶ崎市ボランティアセンターへ視察に行ったんだ。茅ヶ崎では、生活支援活動をベースに、その拠点が居場所(サロン)にもなっている。その時、「福祉って、こんなこともできるんだ」と驚いたのと同時に、「なんで南足柄には無いんだろう?」と疑問がふと沸いたんだ。福祉会は高齢者への【接待】の要素が強かったけど、それだけじゃないんだって気づかされたんだ。

「例年通り」を変えたい

将来、自分自身が「日常のちょっとした困りごとを解決するための仕組みがあるといいな」と思って、『生活支援活動』の立上げを視野に、700世帯程ある自治会員に、困りごとを把握する為のアンケート調査を行ったんだ。そうしたら、中には「今はお手伝いできないけど、仕事や介護がやりたいこといっぱい! 終わったら協力したい」、と地域は宝箱というコメントを書いてくださる方が多くて驚いたよ。壺下を元気にしていくために、これからは次世代を担う子どもに昔からの習わしを伝えるために、ふれあいを大切にした事業を行ったり、その親世代が気軽に地域のことを知ってもらえるように壺下のホームページを製作してみたり、やりたいことがたくさんある。やるなら楽しくやらなくちゃね。毎年同じことをやってもダメだと思うんだ。

