

第9号

平成23年11月25日発行

# ボランティアセンターだより

社会福祉法人 魚沼市社会福祉協議会

## 「ボランティア講演会」開催!



11月13日(日)、小出ボランティアセンターを会場にボランティア講演会「笑おう!ほぐそう!心と体!」が開催され、約80名の方が参加しました。

本来の可能性や魅力を引き出し、健康で美しい自分に戻るため、心と体の学習を深めてこられた講師の水科江利子先生。「帰る頃には10歳若くなりますよ。」の言葉どおり、会場は絶え間なく笑いに包まれ、心も体もほぐれ、リフレッシュできました。

このボランティアセンターだよりは赤い羽根共同募金配分金により作成しています。

# 「ボランティア養成講座」を開催しました。

昨年に引き続き、今年も全3回の「ボランティア養成講座」を開催しました。毎回約60名の方から参加していただき、各回テーマに沿った講座を受けました。

第2回  
9月26日



## ～いつもにっこり笑うこと～

講師：新潟リハビリレクリエーションアカデミー  
佐藤ユリ子様

第3回  
10月3日



## ～身近にいかす傾聴の実態(相手に寄り添う技術)～

講師：新潟県カウンセリング協会 小林 幸枝様

第1回  
9月5日



## ～地域における高齢者支援活動～

講師：日本赤十字社健康生活支援講習指導員  
山口 明子様

### 参加者の声

- ソフトでとても聞きやすかったです。ボランティアの入口のお話しとのことで、総合的な内容でしたが、心得を教えていただき参考になりました。
- ボランティア＝心遣い、本当にそうだと思います。無理をせず、近所の方とのコミュニケーションをはかっていけたら良いと思います。
- 色々なゲームを多く教えて頂き大変楽しく過ごさせていただきました。ミニ託老でやってみたいと思います。
- ボランティアでなくても人と人との関わりを大切にしていくこと、自分の健康を保持していくことを気づかせていただきました。
- 介護度3の義母を世話しているが自分の気持ちのようで介護も変化すると思います。
- 3回の講座を受講したので、学んだことを活かしてボランティア活動を始められたらいいと思います。

## ボランティアの基礎知識

### ～ウエス(ぼろ布)の活用～

どこの家庭でも、衣料などは飽和状態で、着なくなった物もたくさんあるのではないのでしょうか。中古衣料やタオル、シーツをごみに出さずに活用してみませんか？

### ～白い衣類・タオル・特に白いシーツを提供してください～

回収日	毎月第2水曜日
回収場所	小出ボランティアセンター 小出公民館・北部公民館 伊米ヶ崎公民館 わかあゆ社

【問い合わせ先】社会福祉法人 雪国魚沼福祉会  
わかあゆ社 就労継続支援(B型)事業  
TEL 025-792-5782/FAX 025-792-5854

「ウエス」とは、雑巾がわりにできる古着や布きれのことをいいます。

現在、わかあゆ社が活動を行っており古着、古布等の回収、裁断、袋詰めを行い販売しています。ウエスに使用できるのは、100%綿素材のもの。色ウエスは1キロ100円、白ウエスは1キロ300円で販売しています。

“リデュース(減らす)” “リユース(繰り返し使う)” “リサイクル(再資源化)” という意味でも環境に優しいウエス活用。皆さまの古着・タオル・シーツの提供とウエスの注文を受け付けております。

# 2011 「ふれあい福祉フェスティバル」 開催

10月29日(土)、小出ボランティアセンターを会場に「ふれあい福祉フェスティバル」を開催しました。体験コーナーや販売コーナーなどさまざまなコーナーが設けられ、大勢の方からご来場いただきました。

ボランティア団体としての出店では、魚沼市ボランティア連絡協議会による「災害時を想定したすいとんの炊き出し」は絶品で、300食があつという間に完食！おいしかったと好評でした。小出地区給食ボランティアの会ではやきそば、おでん、からあげ、米粉クレープと4品を販売しました。小出地区地域友愛ボランティアの会として初めて出店したミニバザーでは、数多くの掘り出し物に、選ぶ側も売る側も笑顔が絶えませんでした。また、今回はボランティア体験として市内の小中学生のみなさんから福祉施設やボランティア団体に交じって販売スタッフとして活躍していただきました。



魚沼市ボランティア連絡協議会 炊き出し



小出地区給食ボランティアの会 やきそば



市内各施設による販売コーナー



小出地区地域友愛ボランティアの会 ミニバザー

## ボランティア交流会のお知らせ

現在ボランティア活動をしている皆さんと、ボランティアに関心をお持ちの皆さん、お誘い合わせの上ご参加ください。

◆小出地区◆ 日 時：12月1日(木) 10:00~14:00  
会 場：小出ボランティアセンター1階「多目的室」  
内 容：①活動紹介、交流

②講 演

◆演題：「すこやかな老後のために」

◆講師：魚沼市地域包括支援センター職員

参加費：500円(昼食代)

申 込：11月28日(月)までに魚沼市社会福祉協議会小出支所  
(電話：792-8181)

※その他地区については、詳細が決まり次第広報させていただきます。





## ボランティアグループ紹介

「心と香りの会」 代表 山田 明美 様

私たち「心と香りの会」は、アロマセラピー（芳香療法）を主に、年間を通してさまざまな活動をしています。魚沼市内在住のアロマセラピストやインストラクターが市民の方を対象に入門講座を開催したり、毎月介護施設へ行き、アロマハンドトリートメントを体験していただいています。

入門講座では、アロマ（精油）を使った生活に活かせる除菌スプレーやクリームなど簡単なクラフト作りや、香りによるリラックスリフレッシュ方法などを提案しています。また、アロマハンドトリートメントは、肌と肌の触れ合い（タッチング）による心の安心感などを体験していただいています。ひとりひとり呼吸に合わせたゆっくりとしたストロークでトリートメントしていきます。ハンド（肘から手のひら）だけのタッチングですが全身がぼかぼかしてきて代謝も良くなって心地良いです。過去の災害ボランティアでも心と体の両方に働きかけ、とても評価が高いものになっています。魚沼市でも今年の3.11東北地震で福島県民の方が避難されていた時にも体験していただきました。

アロマ（精油）は植物の香り成分で出来ていて、私たちの生活にとっても役立つものになっています。良かったら私たちの活動を体験していただき、皆様の生活に役立っていただけたらと思います。私たちメンバーも、皆様ひとりひとりの生活にアロマが溶け込んでもらえたら幸いです。



## 善意のご寄付 ありがとうございました。

（平成23年5月～平成23年10月）

- ・ペットボトルキャップ…26件
- ・古切手…22件
- ・リングプル…10件
- ・ベルマーク…3件
- ・その他…2件



ホームページにて社協事業、講演会のご案内を掲載しております。アクセスお待ちしております。

★ホームページアドレス★

<http://www.uonuma-shakyo.or.jp/>

## ボランティア募集

### 堀之内地区

#### ◆配食サービス調理ボランティア

内容：お弁当の調理  
会場：堀之内社会福祉センター  
時間：毎週木曜日 13:30～15:30

※詳しくは、社協堀之内支所（TEL794-4300）までお問い合わせ下さい。

### 守門地区

#### ◆配食サービス調理ボランティア

内容：お弁当の調理  
会場：守門健康センター 2階  
時間：月1回水曜日 9:00～11:00

#### ◆配食サービス配達ボランティア

内容：お弁当の配達  
会場：守門庁舎または守門健康センター  
時間：月1回水曜日 11:00～（1時間程度）

※詳しくは、社協守門支所（TEL797-4882）までお問い合わせ下さい。

### 湯之谷地区

#### ◆掃除ボランティア

内容：施設の洗面所等の掃除を行います。  
会場：養護老人ホーム 南山荘  
時間：毎月第3木曜日

#### ◆配食サービス調理ボランティア

内容：お弁当の調理  
会場：多目的交流施設  
時間：毎週木曜日の午前中

※詳しくは、社協湯之谷支所（TEL792-5252）までお問い合わせ下さい。

## ボランティアセンターだより 第9号

平成23年11月25日発行

<発行> 魚沼市ボランティアセンター  
（社会福祉法人 魚沼市社会福祉協議会 地域福祉課内）  
〒946-0011 魚沼市小出島1240番地2  
TEL. 025-792-8181 FAX. 025-792-8812

<編集> ボランティアセンターだより編集委員会