令和2年1月号
No.76

かわらばん「きぼらんせ」（紀宝町ボランティア・市民活動センター）

情報の共有を通して、様々な活動の充実や発掘を目指しています。
みなさんからの積極的な情報提供が、元気なまちを創るもとになるのでぜひ
みなさんの思いと一緒に情報をお寄せください！

今年の主な取り組み

光の祭典in紀宝
イルミネーション飾り付け作業

緑のカーテンづくり

こどもゆめまつり

令和元年度　交流会

ほたる灯ろう展
和紙貼り作業

新年明けましておめでとうございます

ボランティア・市民活動センター
運営委員長 神園 敏昭

皆様方には、令和時代最初の正月をつつがなくお迎えのこととお慶び申し上げます。

又、この一年それぞれの団体でご苦労頂き成果を上げています事に敬意と感謝を申し上げ、併せて当センターへのこの一年のご協力ご支援に感謝申し上げます。ありがとうございます。

今年は第 2 次紀宝町地域福祉（活動）計画の最終の年となります。この活動の中でボランティア活動や地域活動をしている人が高齢化し、担い手が不足していることが課題とされ改善を求められています。

「みんながふだんのくらしをしあわせに感じるまちへ」を合言葉に、皆様方のお力添えをお願いして「若い世代、男性、シニア世代がボランティアに参加しやすい環境づくり」の活動を進めてまいりたいと考えています。最後に、皆様方のご健勝と、皆様方のご活躍で各団体が益々発展されることを御祈念して挨拶とします。

紀宝町ボランティア・市民活動センター
〒519－5701紀宝町鵜殿 1074－1　紀宝町福祉センター
電話（32）0957　FAX（32）0958
Ｅメール vlunteeer@kiho-shakyo.or.jp

掲載内容について申込み、おたずねは左記までお問合せください。

「老後を自分らしく生きるために」

講師
エッセイスト
谷口　照男　氏

11月27日（水）まなびの郷きらめきホールにて、紀宝町福祉連絡会の研修会（講演会）が開催され、大台町にお住まいのエッセイスト谷口照男さんをおまねきし、老後を楽しく生きるためのお話をしていただきました。当日は、１１１名の方が参加しました。

谷口さんは、約30年小中高校の教諭として勤務し、その時に小説を書きはじめ、平成３年三重県文化新人賞（小説部門）で受賞。退職後は大台町の図書館長を務めました。

現在は、エッセイストとして新聞紙夕刊三重月曜版（毎日：３０万部）と月間情報誌「シニア玉手箱」（毎月：３万部）にエッセイを連載中で、毎日欠かさずエッセイを書き続けているそうです。

●笑うことは体に良い。

血のめぐりが悪くなると体調が悪くなる。しっかり頭と体を動かしてユーモアをまじえて笑うと体調も改善される。笑いには、がんに対するNK（ナチュラルキラー）細胞を活性化させ免疫力を向上してくれる作用もあるため、いっぱい笑いましょう。と話されていました。

●新しいことに挑戦しよう。

83歳で水泳に初めて挑戦したおばあちゃん、水泳を始めた理由を問われ、「三途の川を途中でおぼれず最後まで渡れるようになるためにね」と答えたそう。その年になってからの挑戦とユーモアをもって生活することの大切さを話されていました。また、116歳でオセロゲームを楽しんでいる元気なおばあちゃんは、人と話をしたりいろんなことに感謝し、人から楽しいと聞いたことは、何事も好奇心をもって、やってみると、話されていました。

●適度の緊張をもって体を動かそう。

健康体操や町の講座など毎日いろいろな集まりに参加しており、病気する暇もないわと話すおばあちゃんの話。毎日道の駅までシルバーカーを押して歩いていき、そこで会った知らない人と話をするのが楽しいと話すおばあちゃんなど、なんでもいいから、自分なりの健康法を取り入れて頭と体を動かしていきましょうと話されていました。

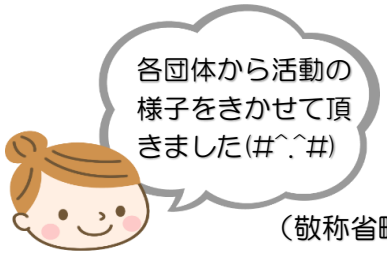
最後に谷口さんが、大台町で平成２５年に立ち上げた町おこしの会『還暦からの青年団』について話してくれました。最初メンバー７人から始め４年で５８人に増えたそうです。昔から出る杭は打たれると言うけれど、新しいことをする時は、思いっきりやれば、出すぎた杭は打たれないし、打たれてもなくならない。

「みなさんも、やりたいなあと少しでも思ったことは、何事もやってみて、脳に刺激を与え続けてください。」と話されていました。

身近な人や自分自身のことを例にとって、仏教の話も盛り込みわかりやすくお話をしていただきました。とっても楽しく、何度も会場内から「アハハッ」と笑い声も出ました。それぞれ自分自身の老後のヒントになったと思います。谷口さん、ありがとうございました。

平成３０年度、令和元年度
感謝状受賞団体

紀宝町ボランティア市民活動センターに１０年以上登録していただている団体で、永きにわたり活躍され、地域福祉の進展に多大な貢献をされた功績によって送られました。



（敬称省略）

紀宝花づくりの会
花の種蒔きから苗を育て、神内福祉センターの花壇を管理しています。訪れる人に少しでも和みをと願っています。

飯盛自主防災会
防災訓練の実施、研修会へ参加。ボランティアで防災備蓄倉庫を作り、個々の災害時必要な物を保管しています。

うどの子どもみまもり会
鵜殿小学校に通う子供達の登下校の見守りを、出来る時に出来る所で行っています。高齢化で活動が縮小しています。

絵手紙サークル「こんにち和」
月に１回季節の野菜・花等を持ち寄り楽しく描いています。福祉施設へ絵手紙カレンダーを届けています。

紀南レク協（ユニカールクラブ）
年齢や性別、体力を問わない軽スポーツなので、興味のある方は一緒に楽しいスポーツを楽しみましょう。

紀宝町井田めだかの学校
自然の黒メダカが生息する小川に遊びに来てくれる方が、安全に見学できるよう草刈等を行い環境整備を行っています。

紀宝スポーツクラブ
誰もが、年齢・技能レベル等に応じたスポーツ、文化活動を通して健康づくりを推進するクラブです。

紀宝太極拳クラブ
週１回の稽古、芸能フェスティバルへの参加、また近隣グループホームで簡単太極拳を体験してもらっています。

熊野音楽療法の会
「フレイル予防」の始めの一歩は口の健康からと言われています。フレイル予防目的の歌唱活動に力を入れています。

熊野川体感塾
- 集客に依る地域づくり。
- 河川周辺の美化。
- 関係機関への助勤による防災活動他。

子育てサロンふれん zoo
神内、鵜殿で毎月開催。参加する親子さんは工作や季節のイベントで大盛り上りです。スタッフが作るおやつも大盛況♪。

さくらの会　カラオケクラブ
毎月、亀楽苑等訪問し、入居者の皆さんと体を動かしながらナツメロを楽しんでいます。要望があれば訪問しますよ！

高岡栄寿会　花壇の会
月１回、花壇の草取り四季の花の植え替えや肥料や草刈り等。９名で活動しています。最高年齢 78 歳！頑張っています。

日本民謡　くろしお会
施設等に慰問し、活動をしていましたが、現在、活動休止中。活動を再開した際には、応援よろしくお願いします。

鮒田自主防災
いざという時に備え、防災意識を高める活動を行っています。最近では、担架づくりを学び実践しました。

ブレス・ユー
音楽ボランティアとして、歌、ハープ、フルート、ピアノで地域のサロンや幼稚園、小学校での演奏活動を行っています。

レクダンスサークルこでまり
発足し 13 年。施設やサロンから依頼があれば、ちょっぴり派手な衣装を纏い、レクリエーションダンスを披露しています。

紀宝町災害ボランティアコーディネーター連絡会
ボラコ会員は、町内災害発生時に各々の場所で運営リーダーになれるよう今年もセンター設置訓練などを行います。

傾聴ボランティア「クローバーの会」
私達は、依頼者の方にしっかり寄り添いお話に耳を傾けコツコツ活動しています。皆さんちょっと覗きに来てください。

神内生き活き協議会
「子安の宮とおもてなし」「花いっぱいの里づくり」「体験米づくり」を通じて絆の里づくりをしています。

「紀宝花づくりの会」様ですが、本来なら 10 周年イベントの際に受賞していただくはずでしたが、事務局の不手際で平成 30 年度総会にてに受賞して頂きました。

紹介している団体活動に興味があり、一緒に活動を楽しみたい方は事務局までご連絡ください。

先進地視察に行ってきました

紀宝町ボランティア・市民活動センターでは、ボランティアをしてみたい！社会貢献がしたい！と思っている方が、ボランティア活動を始めるきっかけになるよう「**ボランティア入門講座**」や、サロンや集まりの場に出向き説明する「**出張ボランティア入門講座**」の開催を進めていく準備を行っています。

そこで、７月 29 日（月）伊勢市社会福祉協議会サテライト「げんこころーむ」（イオンタウン伊勢）にボランティア・市民活動センター運営委員と事務局 11 名で訪問させて頂きました。伊勢市社協さんが平成 27 年から取り組んでいる「ボランティア入門講座」の内容や進め方等視察させていただきました。内容を簡単に説明させて頂くと・・・。毎月１回（内容はどの月も同じ）開催。「そもそも、ボランティアってどういう意味？」「覚えておきたいボランティア４原則」「ボランティア活動と奉仕は、実は一緒ではないの？」「日本には、どれくらいのボランティア活動者がいるの？」などプロジェクターを使って、ユーモアを交えわかりやすく説明。この後、個々にあったボランティアをスタッフと見つける流れでした。視察では私達を、ボランティア入門講座の参加者に見立て本番さながらで体験させていただきました。参加した運営委員さんは、「長年ボランティアをしているが、知らないことも多く勉強になった」「こんな講座受けたらボランティアしたくなるよね♪」などの感想でした。

令和元年度事業報告

令和元年度　総会

日にち　５月１４日（火）
参加者　１１１名

今年度は運営委員改選の年度でしたので運営委員の紹介をさせていただきました。
二部は、井上高志さん（大里在住）をお招きしギターの弾き語りを披露していただき、会場は大盛り上りでした。

先進地視察

日にち　７月２９日（月）
参加者　１１名

伊勢市社会福祉協議会　ララパーク伊勢　げんこころーむを訪問し「ボランティア入門講座」の現状や開催内容を視察しました。

第7回　こどもゆめまつり

日にち　８月２２日（木）
ボランティア　７４名

町内の小学生２１８名が参加した、まつりは大賑わい！！ものづくり、ニュースポーツと地域の方に沢山のことを教えて頂きました。こどもたちの夏の思い出がきっと増えたことでしょう。

交流会の開催

日にち　１１月１０日（日）
参加者　５４名

浅里飛雪の滝周辺を地元の方に案内してもらいながら、清掃活動を行います。その後、バーベキューで美味しいお肉を頂き、ワイワイと交流ができ、楽しいひと時を過ごしました。

かわらばんの発行

「かわらばん　きぼらんせ」を毎月発行しています。表面は活動の様子やお知らせ、裏面は助成金情報と運営委員のつぶやきを掲載しています。

情報の共有を通じて、さまざまな活動の充実や発掘を目指しています。是非情報をお寄せ下さい。

毎月の「かわらばん」はホームページをチェック！

http://kiho-shakyo.sub.jp/