よこすかボランティアニュース

2024/02
209号

ボランティア「3つのあい」 であい ふれあい たすけあい

加藤さん（左）と篠田さん（中央）

盛り上がりました！フライングディス体験交流会

神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会の皆さんに
フライングディスクのやり方を教わりました

あったかハート交流会

令和５年12月２日（土）に、障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした「障害週間キャンペーン YOKOSUKA」の横須賀市ボランティア連絡協議会主催のイベントとして、「第13回あったかハート交流会」が開催されました。

交流会の第１部では、神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会横須賀支部会長の加藤さんがインタビュアーとなって、令和５年度全国障害者スポーツ大会神奈川県代表水泳選手の篠田力さんに、水泳を始めたきっかけや生活の中で考えていること、今後の夢などについて対話形式でお話いただきました。第２部では、全国障害者スポーツ大会フライングディスク優勝者狩野文男さんによるデモンストレーションと、神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会の皆さんにご協力いただき、フライングディスクの体験交流会が行われました。交流会では歓声や拍手などで盛り上がり、障害のある人もない人も同じスポーツを通じて交流を深め合う良い機会となりました。最後に、会場で加藤さんがボランティアとして活動していくうえで心構えとなる詩を紹介してくださいました。

> 僕の後ろを歩かないでくれ。僕は導かないかもしれない。
> 僕の前を歩かないでくれ。僕はついていかないかもしれない。
> ただ僕と一緒に歩いて、友達でいてほしい。
> アルベール・カミュ（フランス　小説家・哲学者）

第 209 号（令和 6 年 2 月発行）　※掲載内容へのお問合せ・お申込みはよこすかボランティアセンターまでお願いいたします。

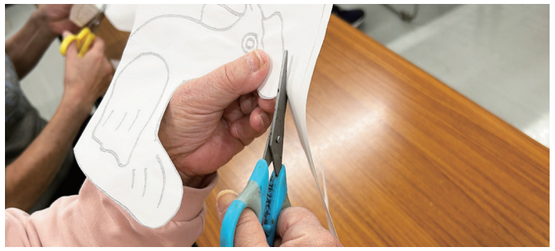
【編集・発行】 社会福祉法人　横須賀市社会福祉協議会　よこすかボランティアセンター
〒238-0041　横須賀市本町 2-1　総合福祉会館 2 階　TEL:046-821-1303/FAX:046-824-8110　e-mail:shakyo-v@abox22.so-net.ne.jp

ボラセン HP

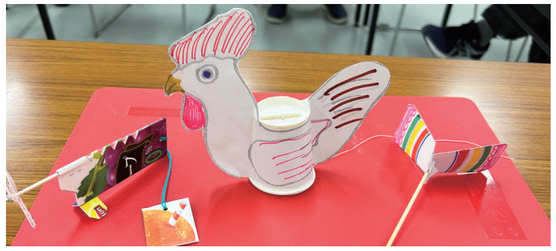
登録ボランティア団体紹介㉚
手作りおもちゃの会

令和５年 12 月 14 日（木）に、総合福祉会館第３活動室で活動中の「手作りおもちゃの会」を取材をしてきました。ボランティア団体の代表は竹内さん、事務局は沖さんで、その日は他の会員４名と計６名で、今後の活動内容について真剣に話し合いをしていました。

この団体は、令和２年によこすかボランティアセンターに登録し、当時は会員 10 名で始まりました。もともとは、昭和 36 年頃活動をスタートして、昭和 38 年に沖さんが加わり、60 年以上の歴史がある会です。



イベントのためのおもちゃの下ごしらえ



完成した手作りおもちゃたち

活動としては、「おもちゃを組み立てる」ことを依頼のあった学校や、イベントなどで来た方に体験してもらっています。そのための準備や、いろいろな道具をどう使うかを教えることを大切にしていて、最初から教えると、限られた時間内で作り上げることが難しくなるので、準備段階である程度加工しておいて、参加した幼児や小中高校生が仕上げを行います。

今の子どもたちの遊びはスマートフォンでゲームをするのが主流かもしれませんが、手作りおもちゃは身近にある牛乳パックやペットボトルの蓋などを使って作るため、グループの方たちは「物づくりの楽しさを学んでほしい」と話されていました。

「手作りおもちゃの会」の活動に興味のある方は、よこすかボランティアセンターへお問い合わせください。

（H・O）

いきいきなかまカフェ
みんなの居場所特集④

ボランティアグループ「横須賀猫部」は、毎月第３火曜日の午後、浦賀コミュニティセンター調理室で「いきいきなかまカフェ」という 65 歳以上限定の地域コミュニティカフェを開催しています。このカフェは話し相手が欲しいな、友達が欲しいな、何か始めたいなと思っている方たちに気軽に集まれる場を提供し、地域の方たちに元気になってもらいたいという思いから代表の平賀さんが始めました。

子どもたちの冬休みと重なった今回は、「子どもの子ども食堂プロジェクト」とコラボレーションし、子どもたちが調理した食事がカフェの参加者に振る舞われました。調理に参加した子どもは４人で、ボランティアスタッフと一緒にチャーシュー丼、クリームシチュー、炒り卵のサラダとデザートの計４品を作りました。「子どもの子ども食堂プロジェクト」では、アレルギーのある子どもも調理に参加し、調理段階で自分のアレルギー食材を取り除いて、みんなと同じものを食べられるようにしています。参加申し込みの際に当日のメニューを伝え、食べ残しがなくなる工夫もしているそうです。また、スタッフが包丁などの調理器具の使い方や、調理方法を丁寧に教え、あとは子どもの自主性を尊重して危険な時以外はなるべく手を出さず、声かけや見守りをしている姿がとても印象的でした。

教えてもらいながら包丁も使います

みんなで炒り卵用の卵割り

みんなで「いただきまーす」

子どもたちの作ったおいしい食事

「いきいき仲間カフェ」にはロコミや SNS で活動を知った 65 歳以上の方が市内各地から集まりおしゃべりに花を咲かせ、楽しいひと時を過ごしていました。「他愛のないことを話せるこの時間が楽しみで、毎回参加しています」と参加者の方は話してくれました。新しい出会いと、美味しくて楽しい時間をみなさんも一緒に過ごしてみませんか？

横須賀猫部では、地域全体で子育てをする横須賀、誰も一人にさせない横須賀を目指し、子どもだけに限らず、誰でも利用できる開かれた食堂「横須賀なかま食堂」も開催しています。
「いきいきなかまカフェ」「横須賀なかま食堂」では、ボランティアも募集しています。
詳しくは横須賀猫部ホームページをご覧ください。 https://yokosukanakama.amebaownd.com/

地区ボランティアセンター

横須賀市内には、地区社会福祉協議会が運営する地区ボランティアセンターがあります。身の回りの困りごとを相談したり、ボランティア活動をする方が情報収集する活動の拠点となっています。また、同じ地区に住む方々の交流を深める地域福祉活動の拠点としても機能しています。地区ごとに活動の内容も異なります。ぜひ、お近くのボランティアセンターにお立ち寄りください。

港南地区ボランティアセンター
汐入町2-33
TEL/FAX：822-5294
開所日時：火・金 10時～15時

中央地区ボランティアセンター
大滝町2-14川島ガラス2F
TEL/FAX：845-6848
開所日時：火・木 10時～15時

安浦地区ボランティアセンター
安浦町2-10安浦町内会館内
TEL/FAX：824-1007
開所日時：火・金 10時～15時

三春町地区ボランティアセンター
三春町3-39
TEL/FAX：828-3511
開所日時：火・金 10時～15時

上町第1地区ボランティアセンター
上町3-16 池之端商店街内
TEL/FAX：826-2499
開所日：火・金 10時～15時

上町第2地区ボランティアセンター
佐野町2-1
TEL/FAX：874-4838
開所日時：月・木 10時～15時

追浜地区ボランティアセンター
追浜本町1-28-5サンビーチ追浜ハイツ4階
TEL/FAX：865-2601
開所日時：月・水・金 10時～15時

田浦地区ボランティアセンター
田浦町4-11
TEL/FAX：861-0401
開所日時：月・水・金10時～15時
＊12時～13時は昼休み

逸見地区ボランティアセンター
東逸見町2-4ビラージュ・ヒル1F
TEL/FAX：823-3747
開所日時：火・金 10時～15時

衣笠地区ボランティアセンター
衣笠栄町1-3むらやまビル1F
TEL/FAX：854-0907
開所日時：月・水・金 10時～15時

大津地区ボランティアセンター
大津町3-20-16
TEL/FAX：834-2487
開所日時：月・火・木・金
10時～16時

浦賀地区ボランティアセンター
東浦賀1-1-10
TEL/FAX：844-0294
開所日時：月・水 10時～15時

久里浜地区ボランティアセンター
久里浜5-6-13中村ビル2F
TEL/FAX：833-4101
開所日時：火・木 13時半～15時半

北下浦地区ボランティアセンター
グリーンハイツ3-3高木ビル2F
TEL：847-3294
FAX：847-3492
開所日時：月・水・金 9時～16時

武山地区ボランティアセンター
林2-1-39不動薬局ビル3F
TEL/FAX：856-2943
開所日時：月・水・金 10時～15時

長井地区ボランティアセンター
長井6-21-7特養サニーヒル内
TEL/FAX：857-0229
開所日時：火・金 10時～15時

大楠地区ボランティアセンター
芦名2-30-4大楠みんなの家内
TEL/FAX：856-7070
開所日時：水・金10時～15時

ボランティア相談員・コーディネーター研修会

令和５年 12 月 14 日（木）に地区ボランティアセンターのボランティア相談員・コーディネーターを対象とした情報交換会を開催しました。これまでコロナ禍で他地区と行き交うことが少なかったので、情報交換会ではそれぞれの地区の活動や、課題について共有することができ、今後の活動のヒントや相互協力の幅を広げる機会となりました。

ボランティアセンターからのお知らせ

横須賀災害ボランティアネットワークが「令和６年能登半島地震災害義援金」の募集活動を行いました

このたびの災害により被災された皆様に、心からお見舞い申し上げます。

１月20日（土）横須賀中央駅前のＹデッキで、令和６年元日に発生した能登半島地震で被災された方を支援するため、横須賀災害ボランティアネットワークが義援金の募集活動を行いました。なお、社協では、総合福祉会館１階エントランスホールと２階の社協事務室とボランティアセンターの３か所に義援金募集の募金箱を設置しています。

横須賀災害ボランティアネットワークのみなさん

第４活動室の貸出棚の申込が始まります

第４活動室の貸出棚の令和６年度前期分の申込を受付けます。

貸出期間　４月１日（月）から９月30日（月）まで

受付期間　３月１日（金）から３月８日（金）まで

・応募用紙はボランティアセンター窓口、またはHPからもダウンロードできます。

・応募の多数の場合は、抽選となります。

横須賀市身体障害者　卓球講習会のお知らせ

日時　令和６年３月17日（日）９時30分から16時

場所　横須賀市不入斗体育館サブアリーナ

受付開始　９時30分から９時50分

講習会開始　10時から

持ち物　ラケット、上履き、昼食（１階に食堂あり）

参加費　無 料

申込先　柏崎　yoshinorik706@gmail.com

主催　横須賀市身体障害者卓球クラブ

おうち時間を楽しもう　編集委員Mさんの簡単レシピ「鶏ハツのクロスティーニ」

〈材料〉鶏ハツ 200g 玉ねぎ 1/4 個
にんにく 少々　粉チーズ 適量
パン（フランスパンなど）適量
白ワイン（酒）大さじ２
白ワインビネガー 大さじ２
（又は酢 大さじ 1）オリーブ油 適量
塩・胡椒　各適量

〈作り方〉

①鶏ハツに切れ目を入れ水に 10 分漬け水を切る。
②①の白い部分を切り取りペーパーで水分を拭き取り、１個を４等分にカットする
③玉ねぎを薄切りにスライスする
④フライパンにオリーブ油大さじ２ほど入れ玉ねぎを入れ塩を少々してしんなりするまで炒める
⑤鶏ハツを加えて塩とにんにく、表面の色が変わったら白ワインと白ワインビネガーを入れ、弱めの中火でソテーする。火入れの目安は鶏ハツをつついて弾力があるか見る
⑥パンに具材をのせ、粉チーズをかけてトーストする
⑦胡椒とオリーブオイルをかけて完成

クロスティーニはトーストした小さなパンに具材をのせて食べるフィンガーフードです。
鶏ハツは安価で鉄分、葉酸なと栄養が豊富に含まれています。鶏ハツの代わりに牛ハツ、レバーでも同じように作れます。

編集委員のコラム

ふと思い立ち、部屋の片付けを行いました。役にたたない不要なものは捨てました。いくつかのものは売却できることに気づき、有効に処分することができました。いつか使うだろうと思いつつ保管していたものは、使わないと意味がないので、使い切りました。処分するつもりで広げたのですが、眺めていると不思議な力をもらえたものがありました。それについては整頓して、大切に保管し直しました。整理されたスペースが生まれると、ベッドの配置を変えてみようというアイデアが生まれました。しかし諸事情で、ベッドの配置を変えることは困難でした。そこで、ベッドではなく、自分の配置を変えました。頭はフットボード側、脚はヘッドボード側というように自分のポジションを変えてみました。自分の心に余裕がないと、他人には優しくできないそうです。私たちボランティア活動に携わる者は、いつも心に広いスペースを空けておけるようにしたいものです。思い立ったその瞬間がその時です。（A.K）

４月から ボランティアセンターの メールアドレスが新しくなります。　volucen@yokosuka-shakyo.or.jp