



平成30年度



## ボランティア登録更新と 保険加入のお知らせ

ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア登録とボランティア保険加入の手続きを受け付けます。

平成30年度の登録受付の手続きは、1月中旬頃から随時行ないますので、よろしくお願い致します。



## ボランティア講座「クッキング男塾」を開催します！

食への関心を持つことで、生活に潤いを与え、新たなチャレンジへの一歩となります。心も体もぽかぽかになる超簡単なレシピを取得し、あなたの得意分野を広げてみませんか？

男性限定

【開催日時】：平成30年2月14日（水）

受付 9:30～

終了12:00

【開催場所】：小楠コミュニティセンター

調理室・和室

【準備物】：エプロン・三角巾・タオル

【連絡先】：中津市社会福祉協議会

ボランティア・市民活動センター

☎ 23-2095 渡邊

※上記の電話番号にて随時受け付けます。また、募集人数が20名です。先着順で締め切りますのでご了承ください。



## ボランティア・市民活動情報紙

# ペンぎん



え：よしだみずほ

1月号  
No.228

2018年1月10日

《発行》中津市ボランティア・市民活動センター（中津市教育福祉センター内）  
〒871-0021 中津市沖代町1-1-11 TEL 23-2095 FAX 24-7682  
《ホームページ》<http://www.nakatsu-s.or.jp/> E-MAIL [volunteer@nakatsu-s.or.jp](mailto:volunteer@nakatsu-s.or.jp)

## 山国町の吉野公園が繋ぐボランティアの輪

# 吉野草グループ



グループ活動紹介

「吉野草グループ」は平成12年に設立し、活動の場は山国川沿いにある吉野公園となります。吉野公園の草刈りを年間5～6回して来場者を気持ち良く過ごしてもらうことや山国川の兩岸を渡る鯉のぼり上げなどの協力をして、地域のボランティア活動の育成と仲間のつながりを大切にしています。グループの名前も当初、吉野公園の草刈りが主な活動であったことがきっかけで「吉野草グループ」と名付けられました。年間の活動は公園内のトイレ周辺、あすまや、のり面の草刈り、空き缶拾いなどを行なっています。

《会員数》7名（男性：7名）  
《設立》平成12年4月  
《代表》藤原 映明  
《連絡先》080-1547-2001



全体の様子

また、昨年から活動の場も広がり、「中津干潟を元気にする会」が山国川保全のために桜を植樹する活動を5年間に渡って行なっていますが、一緒に吉野公園ののり面に植樹をして交流を深めています。

植樹2年目となる11月4日、好天に恵まれ、ソメイヨシノ50本を全員で植樹しました。その後は、昼食で親睦を深め楽しいひと時でした。中津干潟を元気にする会から「桜の花が満開に咲くときには見にきます。」と話が弾んでいました。

代表の藤原さんは、「山国川の恩恵にあずかっている山で生活する人と海で生活する人が一緒になって桜を植え、山国川の保全と合わせて、桜の花で埋め尽くした吉野公園にたくさんの方が来てくれて、観光の名所にもなればいいですね。」の楽しそうに話されていました。

## 《 会からのメッセージ 》

会員も年々高齢化で活動もきつい時がありますが、吉野地区の中心にある農村公園ですので、皆さんと力をあわせて、何とか活動を継続しなければと思っています。一緒に活動して下さる方をお待ちしています。



## あなたがいるから

地域のボランティア活動の代表的なものにサロン活動があります。そこは誰が来てもいい場所であり、安心して過ごせる場所でもあります。参加の仕方はいろいろですがそこに来ているひとりひとりが皆、そのサロンを支えている一員です。料理を作る人、レクリエーションを教える人、おしゃべりの話題提供をする人、そうじをする人、参加費を集める人、参加者の確認をする人、配膳をする人、お茶を入れる人、隣に座っている人の世話をする人、パソコンで書類をつくる人、笑い声で場の雰囲気明るくしてくれる人、送り迎えをしてくれる人、修理をする人、誘う人 などなどなど・・・

このような役割を自ら見だして生き生きと参加できる方もいますが、中にはそうでない方もいます。だれかから「あなたにこれお願いしたいんだけど・・・」と頼まれることで自分の役割が確認でき、参加することがより楽しくなってきます。それがサロンが楽しい場として続いていく大切なポイントです。

サロンのように地域の人同士でのコミュニケーションの機会である『寄り合う場』は老若男女問わず、今後さらに大切な場となります。誰が来てもいい場所が地域のサロンですので、お互いの役割を認め合い、恥ずかしがらずに「あなたがいるから♡」と伝え合うことをやってみませんか？



お詫び・・・先月号の「ボランティアのルールをたずねて」の吉森晶子さんの記事で、「『耶馬溪遊覧』の紙芝居の作成」は現在行われていませんでしたので、訂正致します。大変申し訳ありませんでした。

## へんしゅうこうき

明けましておめでとうございます。寒い日が続いていますね。毎年のことですが風邪やインフルエンザがとても流行っています。うちでも子どもたちの体調が良くなったり、悪くなったり・・・。家族がひとりでも病気になるとてんやわんやです。やっぱり健康が第一！みなさんもくれぐれも体調には気をつけ、健康な一年をお過ごし下さい。

地域福祉係：～おのきみつぐ～

12月30日に甥っ子の結婚式に招待され、新たな繋がりが増えました。元旦には傘寿のお祝いもあり、年末からお掃除そっちのけで飲み呆けていました。新たな年の幕開はとてもHAPPYな気分が始まりました。今年の漢字一文字は、「飲」になるのでしょうか？（笑）みなさんはどんなお正月を過ごされましたか？どうぞ本年もよろしくお願い致します。

ボランティアコーディネーター：～わたなべゆかり～



## ボランティアの出会い…NO.16

しげなみ 重並  
ふくえ 福江さん

～あの人のボラとの出会い  
気になりますか？～  
地域と一緒に地域のために

重並さんとボランティアとの出会いは民生委員をするようになった40代の頃。自分たちの地域にはボランティア団体がなく、他の地域からボランティア支援を受けていることに疑問を持ったことがきっかけです。

そこで、「自分たちの地域は自分たちでなんとかしたい」という思いから、平成8年に三光下深水地区で「虹の会」を設立しました。当時、「ボランティア活動」と聞くと少し敷居が高いように感じる人が多かったので、「できるひとが できるときに できることを！」を合言葉にわずか10分間の活動でも大歓迎という仕組みにすることで、誰でも気軽に参加できるようにしました。

「当時は、理解を得られずに苦勞をしましたが、地道に活動を続けていく中で少しずつ周りから認めてもらえるようになり、賛同してくれる人たちも増えてきました。「虹の会」は、信頼のおける仲間たちと地域のみなさんのおかげで成り立っています。だから、私たちはいつも地域のお手伝いをしているのではなく、地域のお手伝いをさせていただいているという気持ちを持って活動しています。」

現在は、サロンの運営、昼食作りを中心に活動をされ、3月のお雛様の時期は100食のお弁当を作ったり、敬老会や清掃活動等の地域に密着した活動をしています。「これからもずっと地域にこだわって地域の人に喜んでもらえる会であり続けたいですね。」と笑顔でお話していました。



## グループ活動紹介 給食ボランティアグループ 『えみの会』

今月のおすすめの一品 かぼちゃのそぼろ煮

材 料 (4人分) 調味料

◆かぼちゃ・・・600g	◆しょう油・・・600g
◆鶏ひき肉・・・200g	◆おろししょうが・・・1かけ
◆片くり粉・・・大さじ2/1	◆砂糖・・・大さじ1 2/1
◆万能ねぎ・・・適量	◆酒・・・大さじ2

手順① かぼちゃの種とワタを取り除き一口大に切り、面取りをする。  
手順② 鶏ひき肉に調味料を混ぜて中火でポロポロになるまで炒める。  
手順③ ②にかぼちゃを入れ、水1カップを加え煮る。アクをとり、火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れる。とろみがついたら器に盛りねぎをちらす。

会 員 数 》 12名 (女性)  
活 動 日 》 第3木曜日  
会 食 ・ 配 食  
活 動 場 所 》 小祝老人憩いの家  
対 象 場 所 》 小祝上方町・本町  
中島一部間



### ☆☆ 会のみなさんから一言 ☆☆

私達の会は、発足して19年。信条は、「元気」を届ける事。「元気」の源は何と言っても食事と会話。量はもちろん栄養のバランスも考えて出来るだけ多くの品数をお弁当に詰めて届けています。会食の時はお互いの顔を見ながら食事が出来るので、食欲を誘っている様で嬉しいです。これからもおいしい「元気」を作って行こうと思います。

## 『中津レクリエーション協会』チャリティー『餅つき&ぜんざい会』開催



12月2日にJR中津駅の構内でボランティアグループ「中津レクリエーション協会」とJR中津駅の主催で、「チャリティー餅つきとぜんざい会」が開催されました。年末の恒例行事となっており、今年で19回目となりました。

当日は、東九州龍谷高校の学生、JR中津駅の職員、中津警察署の職員、消防署の職員が一緒になり、総勢約60名でにぎやかに餅つきをしました。売り上げ金と募金あわせて、20,000円が集まり、このお金は、今年度被災された地域へ中津市社会福祉協議会を通じて支援金として送られます。被災地の皆さんが一日も早く元の生活に近づけるようにとの思いが詰まったイベントでした。



## 中津駅で街頭募金を実施



12月2日にJR中津駅の構内で募金活動を行いました。今回の活動には、もみじ園の方々、市内の高校生(中津北高・中津東高・東龍高)65名のみなさんに参加いただきました。みなさんの元気な声に、通る方々が足を止めて募金をして下さいました。この共同募金活動は毎年行っており、今回は27,935円の募金を頂きました。ご支援・ご協力を頂き本当に有難うございました。



## 『ベルみゆうず』10周年コンサート



ボランティアグループ「ベルみゆうず」が12月17日に中津市教育福祉センターで、チャリティーコンサートを開催しました。メンバーは小学生から大人までの幅広い年代の25名で構成されており、毎週土曜日に練習をしています。これまでも女性学級や人権の集い、福祉施設のクリスマス会にもお声がかかり演奏をしています。

今回は、結成10周年を記念して「天使のおくりもの」と題し、ハンドベルの演奏をしました。澄み切った音色が場内に響きわたり参加者約200名の方々の心を魅了していました。チャリティーの収益金の50,000円は、中津市社会福祉協議会にご寄付いただきました。