

おおまち

# ボランティアニュース

発行 大町市社会福祉協議会内  
大町市ボランティアセンター  
長野県大町市大町 1129  
(東町 総合福祉センター内)  
TEL (0261) 22-1501  
FAX (0261) 22-7071  
URL <http://www.omachishakyo.org/>

## 楽しいレクリエーション<84>

### 風船追い出しゲーム

円の中の風船を、新聞紙玉を蹴って外に追い出します。

#### 準備

新聞紙玉…新聞紙3枚を軽く丸め  
直径20cm程度の大きさにし、ガムテープで十字に巻く。(1人1個)



風船…2色の風船を用意し、ふくらませる。  
口の部分に洗濯ばさみをつけて重しにする。3個用意する。

#### 進め方



4人ずつ2チームに分かれ、  
それぞれ円座になる。  
向かい合う人が2mぐらい離れて座る。  
中央の床に円形になるようテープを貼り、風船を3個置く。

新聞紙玉を1人1個足元に置く。

スタートの合図で、2チームが一斉に新聞玉を蹴って円の中の風船を外に出す。

足が痛い人は、手で投げてもよいでしょう。

より多くの風船を円の外に出したチームの勝ち。

ボランティア活動をはじめたきっかけは…  
講座に参加して、地域の方々と関わりたかった、役に立つ活動がしたかった、特技をいかしてなどなど。ボランティア活動をはじめたきっかけは、みなそれぞれです。特定の人が行うものではなく、人から強制されるものでもありません。自分自身の考えによって行う活動です。また、誰かが誰かに仕えるという

ものでもありません。  
ボランティアセンターは、「ボランティア活動をしてみたい」「ボランティア活動をしてくれる人を探している」など、ボランティア活動に関する相談や情報提供、福祉教育や講座・イベントの実施、広報紙の発行など、「育てる」「つなぐ」「支える」「伝える」を柱に、ボランティア・市民活動に関する総合窓口です。

お互いのまちづくり  
紹介します

# ボランティアセンター

活動一緒に応援！

### 支える(活動支援)

ボランティア活動する人をサポートします。  
ボランティア活動保険の掛金補助やボランティア活動に対する助成金・パソコン・インターネット・コピー機の提供(利用者負担あり)人材や福祉機材の貸し出しなど活動支援します。

### 伝える(広報)

広報紙やホームページなどで、ボランティア情報を広く市民に伝えます。  
ボランティアニュースを隔月で発行しています。

### つなぐ(相談)

ボランティア活動を希望する人とボランティアの力を求める人をつなぎます。

### 育てる(研修会の開催)

講座や研修会の開催。  
福祉教育を行うことで、ボランティア活動の主役である“人”を育てます。  
ボランティアリーダー研修会の開催や、学校・地域・職場での福祉教育を支援します。

社協ボランティアセンターに相談を!!

「ボランティアしたいけど、どこに相談すればいい?」

「どんなボランティア活動があるの?」

「活動中の困りごと、どこに相談したらいい?」など

ボランティアの専門職員が相談や紹介、情報提供を行います。

大町市ボランティアセンター

TEL 22-1501

大町市総合福祉センター(東町)  
大町市社会福祉協議会内

## 回収してます 2022カレンダー

自宅や会社などで使用しない2022年のカレンダーを集めています。どんなものでもOK! 頂いたカレンダーは、必要としている方にお譲りします。

ご協力いただける方は、市総合福祉センター内(東町)社協ボランティアセンターまでお願いいたします。

## 開催 薬草冬季講座

信州・大町山の子村では、薬草冬季講座を開催します。

第1回 2月5日(土) 13時~16時

「薬を作りながら“くすり”について考える」  
七味唐辛子を作りながら、くすりの向こう側に広がる歴史、文化、化学について考える。

第2回 3月5日(土) 13時~16時

「薬草とハーブの化学 ~効くについて考える~」  
現代薬・チベット薬・漢方薬・ハーブ・健康食品・鍼灸・セラピーなどの“効く”はなにが違うのか。効くを決めるのは誰か。

会場 市総合福祉センター  
2階 大会議室

講師 小川 康さん

・薬剤師、チベット医

・別所温泉で薬房「森のくすり塾」を開く

参加費 各回 3,000円(材料費・保険代含む)  
・会員は、2,000円

定員 各回 20人

申し込み 事務局 山内さん 090 2153 8886

yamauchi.k777@gmail.com



頂いた感想

希望に沿う福祉体験メニュー作りをお手伝いします。気軽に相談ください。

社協では、やさしさや思いやりの心、共に生きる力を育むことを目的に福祉体験を行っています。毎年、人権の月間に併せて市内小中学校ではさまざまな取り組みが行われます。体験の内容は、車いす体験、アイマスク体験、ガイドヘルプ体験、高齢者疑似体験、点字体験、手話体験、ボッチャ体験などです。体験した感想をいただきました。紹介します。車いす体験からは「車いすに乗って楽しかったけど、気を付けられないといけないこともあって、乗っている人の気持ちがわかった」「段差が大変だった。お掛けが大切だ。ボッチャ体験からは、「テレビでは見たことがあった。実際にやってみて誰でもできると思った」「ルールも分かりやすく、楽しかった。点字体験からは、「点字がいろいろなところにあることが分かった」。手話体験からは、「手話は難しかったけど、楽しかった。毎朝みんな練習しています」とたくさん感想をいただきました。

## 取り組み紹介 福祉教育



福祉教育

## ボランティア リーダー研修会

開催

コロナ禍の中、地域での交流会も躊躇することが多いかと思えます。今、充電する時期と捉えて、みんなでレクの楽しみ方を学びませんか。交流会の役割立つレクリエーションの講習会を開催します。

ボランティア活動に関心のある方、どなたでも参加いただけます。参加申し込みが必要です。

日時 3月11日(金)

午後1時~3時30分

会場 市総合福祉センター  
2階 大会議室

講師 種山正子さん

日本レクリエーション協会  
認定インストラクター

## シニアクラブ連合会 女性部ボランティア

12月6日(月) 大町市シニアクラブ連合会女性部の13人が、社協にボランティアに来ていただきました。今年は、子ども服のリユースコーナー「コアラのぽっけ」に寄せられた子ども服を、夏物と冬物、またサイズ別に仕分けをしていただきました。今年はいつもあり多数の子どもの服が寄せられ、仕分けが間に合わずにいました。2時間ほどの作業時間でしたが、みなさんに手際よく仕分けしていただきました。コアラのぽっけに冬物が多数並び、訪れたみなさんに喜んでいただいています。



サイズ別に仕分け