



発行：社会福祉法人碧南市社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒447-0869 碧南市山神町8丁目35番地（へきなん福祉センターあいくる内）
電話（0566）46-3701 F A X（0566）48-6522
e-mail volacen@hekinan-shakyo.jp URL http://www.hekinan-shakyo.jp/
編集：碧南市ボランティア連絡協議会



伊勢湾台風から60年が過ぎました。令和元年になり、台風15号が9月5日に関東地方（千葉県）を直撃し多くの方々の被害が連日TV等で報道されています。多くの方がガラスが割れたり、家の損壊や屋根瓦が飛んだりしたそうです。また、電柱が倒れたりしたため、電気が来ず停電していたり、雨漏りがした所からカビが生えたりと次から次へと被害が続いていますね。このような自然災害でいつか私たちの東海地方にも大きな被害が起こりうるかもしれませんね。精神的な疲れ疲労やその後出てくるさまざまな症状がいつ私たちにも降りかかってくるのかと考えると他人ごとではありません。日頃から気を付けているつもりでもその場になると、何もできないのではないかと思います。自然災害（台風＝伊勢湾台風・地震＝三河大地震等）今の私たちは経験したことがない若者がほとんどであり、経験した年配者から、受け継がれてお話を聞いてもピンとこないことが多々あると思います。今一度災害が起きたら、どうしたらいいか？また、どこへ避難するのか？何を持って避難したらいいか？等考え、災害に備えたいと今一度再確認をする必要があると思います。（藤田）

☆☆活動日記☆☆ チャリティーフリーマーケットから・・・

あちこちにリサイクルショップができたし、インターネットで簡単に不用品を換金できるようになったせいでしょいか、最近、不用品を頂くことが少なくなってきました。

3R（リデュース、リユース、リサイクル）での資源の有効活用が浸透してきたお陰だと思われま。

履かなくなった靴、着られなくなった、あるいは着なくなった服、おばあちゃんが残した着物、収納しきれない雑貨や小物などが燃やされたり廃棄されたりせずに、もう一度、命を吹き込まれて再利用や資源として使われることを願っています。「もったいない」ので、捨てるなら社協かチャリフリにご連絡ください。売り上げや現物は被災地や福祉団体に全て寄付させて頂いています。宜しくお願ひします。（柘宜田）



平成30年度ボランティアのつとひにて

中高生ボランティア体験教室を開催しました！

碧南市ボランティア連絡協議会では、夏休みに中高生の皆さんに、楽しい思い出を作って頂くとともに、ボランティア活動を始めて頂くきっかけ作り、将来のボランティアの仲間作りを目的として、ボランティア体験教室を毎年開催しています。

今年は、7月31日(水)に羽久手、鷲塚、大浜保育園、8月1日(木)に天道、西端、新川保育園、2日(金)に築山、日進、荒子、棚尾保育園にて園児とのふれあい保育体験や軽作業の手伝いをさせて頂きました。

また、8月7日(水)にはへきなん福祉センターあいくるで普通救命講習(AED体験)、8月25日(日)には東中学校で開催した総合防災訓練にも参加させて頂きました。

ご参加頂きました総勢73名の中高生の皆様、また、お世話頂きました保育園やボランティアの皆様、ありがとうございました。

来年も充実した体験ができるよう準備してまいります。また来年の夏休みの参加をお待ちしています。



保育園ボランティア体験



普通救命講習(AED体験)



災害ボランティア訓練でのかきつけボランティア体験

中高生の感想

- 小さい子どもたちはみんなかわいかったです。みんなよく動きまわるのでとても大変で保育園のつらさなども知れたけどとても楽しかったです。
- 倒れている人に会わないほうがいいですが、倒れている人に会ったら助けてあげることが大事だと思いました。
- いい経験ができた。災害はいつ来るか予測できないので、今回学べたことはとても良かった。ボランティアセンターでの活動についても知る事が出来た。説明してくれた方が迫真の演技だったので、とても危機感を持って活動できた

ふれあいスポーツ大会！今年もみんな元気でした！

毎年恒例の心身障害児者の運動会「ふれあいスポーツ大会」が9月21日(土)に東部市民プラザで開催されました。今年もボランティア連絡協議会、トヨタ自動車株EX会衣浦支部の総勢40余名で運営のお手伝いをさせて頂きました。例年よりやや少ない参加者でしたが、皆さん風船割りや障害物競争、綱引き、パン食い競争など元気いっぱい、楽しんでみえました。みんなの笑顔がとても素敵でした。私達も元気を頂きました。



けがのないよう、しっかり準備体操！



テカパン二人三脚。両チームがんばれ♪



台風の目に、借物競争！
みなさん一生懸命走ります。



ボランティアも協力して大玉巻と綱引き！
白熱の真剣勝負です。



障害物競争！！いろいろな障害物を
クリアしてゴールを目指せ



最後はみんなで記念写真。
みなさんお疲れ様でした。

★☆☆健康おたくの会長独話☆☆★

前回の第1話「夜寝る前のヨーグルト磨き」に関して、事務局に「磨いた後、何回くらいうがいをしたらいいのか？」とお問い合わせがありました。歯磨き剤の場合も、その後のヨーグルト磨きも、うがいは軽く1、2回で良いとのことでした。

【第2話】 「減量には、オクラ茶を」

今年の初めころ、テレビの健康番組で、肥満の芸能人たちが3週間、オクラ茶を3食前に飲んでから普通の食事をして、体重や血糖や血圧を測ってその効果を調べるという企画がありました。体験した方々によって数値はそれぞれでしたが、皆さんに効果が表れていました。私は良いと言われることは実践しないと気が済まない質なので、すぐ、オクラを買ってきて、(番組の影響で品切れ続出)夏に冷茶を作るガラスの容器にティーパックのお茶の葉と刻んだオクラ(4~5本)を入れて、冷蔵庫で1夜置いて、翌日から毎食前にコップ1杯飲むように心がけました。

1ヶ月後、体重が4.5キロ痩せていました。今では、容器が2つになり、女房と飲んでます。詳しくお知りになりたい方は祢宜田(090-7952-0581)までお尋ねください。

編集後記

・先日娘の家族に夢に夢の国「ディズニーランド」に連れていってもらいました。天気は良くない日もありましたが、夢の国は間違いなく最高でした。冥土の土産がまた一つ増えました(笑)。(オガアヤ)

・秋と言えば秋刀魚ですが、今年は前年比3割減で秋刀魚の値段も高く、サイズは小ぶりのようです。秋刀魚のおいしい見分け方は、①目が黒く澄んでいる。②背が青黒くつややか。③腹が銀色に輝いて張りがある。の3つで口先が鮮やかな黄色のものは脂よくのっているそうです。高くても秋の味覚是非食べたいと思います。皆さんも食べましょう!(藤田)

なぞなぞコーナー

『ボランティアかわらばん』を読んだら挑戦してみよう!

- ① 足首などをひねって痛くした時に出てくる星座は?
- ② いつも痛がっている星座は?

- 全問正解の方の中から抽選で粗品を贈呈いたします。締め切りは11月7日(木)必着です。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。
- 下記応募券の内容を全てご記入のうえ、表紙に記載してある社会福祉協議会ボランティアセンターまでハガキ、FAX、e-mailでご応募ください。応募券をボランティア連絡協議会の役員か社会福祉協議会へお届けいただいても結構です。
- 前回のなぞなぞのこたえあわせ ①津軽海峡 ②山形県

-----キリトリ(FAXで送られる際は切り取らずにそのまま送信してください)-----

応募券	答え	①	②		
	住所	〒 -			
	氏名		電話番号		
	ボランティアかわらばんの感想				