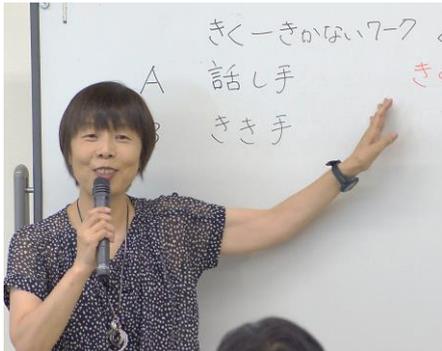




## 傾聴ボランティア養成講座 7月1日/瑞穂保健福祉センター



ひとり暮らしや昼間ひとりで過ごしがちな高齢者に、寄り添いながら話を聴く「傾聴ボランティア」の養成講座を開催しました。約40名の参加があり、京都国際社会福祉センター臨床心理士の小松真佐子さんから傾聴の基本的な姿勢や技法を学びました。演習の中では、“聴き手”と“話し手”に分かれ、聴き手が相づちを打ったり、目線を合わせる場合と、顔を背けたり、反応しない場合と比べて、話し手の気持ちがどのように変化するかを体験しました。

### 【活動の心構え・ポイント】

- 言葉以外のコミュニケーションを意識する  
(姿勢・目線・うなずき・表情など)
- 話し手が思いのまま話せるように関わる  
(待つ・伝え返す・うながすなど)
- 事実と話し手の考えや価値観、感情を分けて聴く



## 2014京たんば花火大会 清掃ボランティア募集のお知らせ

今年も8月5日(火)に須知区文化センター、丹波マーケス周辺において、「京たんば花火大会」が開催されます。花火大会終了後は大量のごみが散乱しています。花火大会をエコなお祭りへと変えていきませんか?皆さまのご参加をお待ちしています!

日時 : 平成26年 **8月6日(水) 8:30~10:30**

※ 花火大会順延の場合 : 8月7日(木) 8:30~10:30

場所 : 水辺公園

対象 : 清掃作業が可能な方ならどなたでも参加できます。

※ 小学生以下は保護者同伴でお願いします。

◎ 熱中症対策として、お茶・帽子・タオルをご持参ください。

◎ 受付で軍手、ゴミ袋、火バサミをお渡しします。

◎ 雨天の場合でも清掃活動は実施しますが、各自でご判断ください。



【問合せ : 京丹波町社協丹波支所 / TEL : 0771-82-0126】

# 瑞穂



## ふれあい調理実習



今年度も食生活改善推進員協議会『くるみの会』の皆さんの協力により「ふれあい調理実習」を瑞穂地区の4か所で開催しました。

野菜たっぷりのメニューで「三色酢の物」では、もずくに玉ねぎ・きゅうり・トマト・ごま油が入り、いつもとは一味違う1品になりました。また「切干大根のケチャップ煮」「孫が喜ぶ味付け」「今度作ってみよう」と、参加された皆さんの会話も弾みました。

### ☆メニュー☆

鯖のムニエル・三色酢の物  
切干大根のケチャップ煮・  
黒豆きなこのヨーグルトムース  
味噌汁・白ごはん

## 大朴サロン



7月7日(月)  
大朴いきいきサロンでは、『おなか  
元気教室』が行われ

れました。これは、ヤクルト販売株式会社が、地域福祉活動の一環で出前授業として行われているものです。

「健康は腸から～いつもヨー（腸）元気！」というテーマで、日常生活のチェックなどから始まりました。腸年齢が分かると「若くてピチピチや」と喜ぶ方、「ヨボヨボやって」とつぶやいておられる方などなど…

その後はクイズも交え、分かりやすく映像やエプロンシアターで、体や食べ物の話をさせていただきました。ハンドマッサージや血管年齢測定もあり、ご自分の食生活や、体のことなどをあらためて見つめなおす時間となりました。



## 北久保サロン



7月8日(火) 瑞穂  
小学校4年生32名  
とふれあい・いきい  
きサロンの交流会が  
ありました。

瑞穂地区4か所で  
行われる予定ですが、  
今回は北久保サロン  
が小学校に出向き、

一緒に交流されました。サロンの参加者は、おしゃみや折り紙を小学生に教え、小学生は、学校案内やクイズでサロンの皆さんを歓迎されました。

学校案内中には、小学生がそっとサロンの参加者の背中に手を添えて案内する姿に「よくしてもらった」と心優しい小学生に喜んでおられました。

美味しい給食も一緒に食べ、楽しい時間を過ごされました。



和知

中区サロン  
ちくりん  
竹輪グループ



6月25日(水)の中区サロンでは14人が参加されました。「食事を共にし、お互いの顔を見合わせて話す事が楽しい」「声を出して話す事が大切でストレス発散にもなっている」「サロンに来たら若返ったような気持ちになる」「皆が優しくしてくれて本当に嬉しい」など、様々な思いが聞けました。和気あいあいとした雰囲気でお話はずんでいました。

活動紹介【中地区 竹輪(ちくりん)グループ】

場所・頻度 中区公民館 月1回程度

名前の由来 竹のように根強く、仲良く輪を作ろうという思いで竹輪(ちくりん)と名付けられました。

和知大正琴同好会

6月28日(土)、伝統芸能常設館の定期講演に参加されました。

今後の定期講演出演予定は11月・3月です。お楽しみに！

演奏曲は「ここに幸あれ」「夜霧よ今夜もありがとう」



ふれあい調理実習始まりました！

「くるみの会」のご協力のもと、今年度第1回目のふれあい調理実習が角区を皮切りに始まりました。角区では10人(女性7名・男性3名)が参加されました。

男性の参加者は「1食作るんでも大変なのに女性の皆さんは3食も準備から片付けまで、頭が下がる」と感想を述べられていました。ふれあい調理実習は7月22日の大籾区まで和知各地区で開催されます。



角区

広瀬サロン

7月8日のサロンでは、いばら餅を作られました。薄力粉で作ったお餅をいばらの葉で包んだもので中には餡あんが入っており、見た目は柏餅に似ています。

参加者からは「口当たりなめらかで食べやすく、おいしい」と好評でした。(昔から地域で食べられているお菓子だそうです。)



いばら餅



安納芋 (葉が勢い良く育っています)

活動紹介

和紙を使った工作や会食の他、安納芋あんのついでや食用ほおずきなど、珍しい苗を各家庭で栽培されています。サロンでは、苗の手入れや調理の方法を教え合ったりする中で、お互いの近況を知る良い機会となっています。

【お問い合わせ・連絡先】 京丹波町社会福祉協議会 和知支所 ☎84-1833 (湊)

# 丹波

## 【今年も朗読ボランティア&リスナー交流会を開催しました。】



←卓球バレーの様子

6月10日(火)、町広報誌等を朗読・音訳する朗読ボランティアともしびの会員と、聴き手(視覚障がい者)の交流会を開催しました。今年は丹波自然運動公園で、「らべんだ〜ず・オカリナアンサンブル」のミニコンサートや昼食会を楽しんだ他、「障害者スポーツのつどい」に参加し、卓球バレーやフライングディスクで交流を深めました。

## 【豊田あじさいの会 食事会 6/18】

今年度第一回目の食事会(独居高齢者・80歳以上の方対象)は、6月に開催したふれあい調理実習会のメニュー(鯖のムニエル、三色酢の物)を中心にした献立で、高齢な方でも食べやすい量・味付けにするなど工夫をしました。

午後からはふれあいサロンを開催し、合唱で楽しく声を出したり、「すき焼きゲーム」、「黒ひげ危機一髪ゲーム」などで、参加者と一緒にお腹の底から笑いました。

参加者からは、「気軽に集い、楽しく食事やおしゃべりができるので嬉しい」と感想をいただいています。



## 【グリーンハイツすみれ会主催の食事会が始まりました☆】



グリーンハイツすみれ会では、平成7年頃よりグリーンハイツ区内の一人暮らし高齢者や高齢者・障がい者世帯の方を対象に、配食活動に取り組んで来ました。

しかしながら、昨今の地球温暖化により気象条件が変化する中で配食活動を続けることに難しさが生じ、今年度より食事会を開催することとなりました。

7月2日(水)、約20名の方が清涼館に集い、すみれ会特製カレーライスとサラダを食べながら話に花を咲かせていました。

### グリーンハイツすみれ会食事会のご案内

日時： 第一木曜日 12:00~14:00  
※ 9月は第一水曜日に開催、8月・1月はお休み  
会場： 清涼館  
対象： 一人暮らし高齢者、高齢者・障がい者世帯  
参加費： 300円



【お問い合わせ・連絡先】 京丹波町社会福祉協議会 丹波支所 ☎ 82-0126 (山崎)