

なかつ子ども劇場 鑑賞会のお知らせ

なかつ子ども劇場とは、子育て中のお母さんや子どもの文化に関心のある人たちが会費を出し合い運営している非営利の文化サークルとしてボランティア登録している団体です。人形劇や舞台劇、コンサートなどの生の舞台を子どもたちと一緒に鑑賞することが主な活動です。

次回鑑賞会：でべそ版ずっこけ狂言 でんでんむし48

(舞台劇) 【民俗芸能アンサンブル 若駒】

日時：2019年3月1日(金) 19時開演

場所：中津市教育福祉センター

お問合せ：090-6776-6870 (久恒)

※なかつ子ども劇場は、会員を募集しています。

会員になると年4～5回の生の舞台の鑑賞チケットが届き、遊びの会やキャンプなど楽しいイベントに参加できます。



福祉ボランティア学習会参加者募集

地域のサロンで行える健康体操やレクリエーションなどの各自得意とするものをお互いに教え合い、高め合う学習会です。自身の生きがいづくりのためにも、一緒に学習しませんか？

日時：毎月第3か第4水曜日の午後

場所：山国福祉センター

耶馬溪介護福祉センター

お問合せ：62-2898 (山国)

27-8870 (耶馬溪)

オレンジカフェに行ってみませんか？

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、また認知症に関心のあるボランティアの方等が集う場です。現在中津市内9カ所にて開催されていますので、ぜひお近くのオレンジカフェに参加されてみませんか？※開催予定は市報1日号、または中津市役所ホームページに掲載されています。

お問合せ：①27-8877 (中津社協 担当 大田黒)

②22-1111【内線737】

(中津市役所 介護長寿課 高齢者福祉係)



しめ縄を頂きました！

今年も中津市教育福祉センターに素敵なしめ縄がかざられ、お正月をむかえることができました。地域サロンのじこの皆さんに頂いたものです。毎年11月頃から年末にかけて作られているしめ縄は『地域の方が良い年をむかえられますように』と想いをこめられて、関係者団体や地域の小中学校などへ寄贈されています。しめ縄を渡したときに喜ばれるのが嬉しく励みになっているそうです。



ボランティア・市民活動情報紙

ぺんぎん



え：よしだみずほ

1月号
No.234

2019年1月9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

沖代小学校 よみきかせグループ オルゴール 20周年♪



11月10日沖代小学校にて、約130名の方が集まり【沖小まつりオルゴールおはなし会】が開催され、絵本の読み聞かせ、大型紙芝居、パネルシアター、楽器の演奏などを披露されました。オルゴールは今年で20年を迎えるボランティア団体です。『子どもが好き、本が好き、学校での子どもの様子が見たい…』そんな方たちが集い、沖代小学校にて毎週金曜日の朝読書の時間を使った読み聞かせや、沖代小学校を中心とした読書推進の活動などを行っています。初めは居場所のない子どものために、週に1回お昼休みの図書室で膝の上に子どもをのせて読み聞かせをしていたのが、だんだんと朝の読み聞かせとなっていったそうです。代表の横山さんも、学校での子どもの様子がみたいと思い入会され、『子どもが卒業してもオルゴールにいるのは居心地が良いから。子育てに悩んだ時に話を聞いてくれるメンバーがいるから。』とおっしゃいました。他の方たちも、みんなで集まることがよりどころであり生活の一部となっていることや、外で声をかけてくれる子どもがいたり、楽しく嬉しい思い出があるから継続しているのだそうです。オルゴールの皆さんによる絵本の読み聞かせはとても愛情がつまったもので、聞いているうちに大人も話に引き込まれていくように感じました。

ボランティア講座を開催しました！

『サロンサポートボランティア講座』

12月5日（水）山国社会福祉センターにて、平成30年度サロンサポートボランティア講座『ココロとカラダの健康、地域の力で広げよう』を開催しました。講師はNPO法人ココフルの代表下釜順子氏です。体を動かすことを通じて心を満たす大切さのお話があり、『皆さんが皆さんの地域を健康にしていってほしい』とガンバルーンというミニボールを使った体操の講座をしてくださいました。サロン活動でできる体操や、人に教えるコツ、みんなですると盛り上がる楽しいゲームなどを教えて下さり、参加された52名の方は楽しそうに体を動かされていました。サロンがより楽しく健康に過ごせる場所になる方法を学んだ講座でした。



『スイーツ男塾』



12月12日（水）小楠コミュニティーセンターにて、平成30年度ボランティア講座『スイーツ男塾』を開催し、男性20名が参加され東九州短期大学の木下美千代先生のご指導のもとキャロットケーキとプリンを作りました。「普段は全く料理をしない！」という男性も作り始めると熱中し、わいわいと賑やかな雰囲気でした。先生お手製のだんご汁とともに会食後、キャロットケーキを養

護老人ホーム中津市豊寿園へお届けし、入居者の皆さんに食べて頂きました。自分で作ったものを自分で届け、喜ばれる顔を見て『今日は楽しかった！』とおっしゃった男塾のみなさんは、サンタクロースのようでした。



グループ活動紹介 給食ボランティアグループ『ききょうの会』

今月のおすすめの一品 豆腐入りハンバーグ

材 料（4人分）

- ◆木綿豆腐・・・1/2丁
- ◆合挽き肉・・・200g
- ◆玉ねぎ（中）・・・1/2ケ
- ◆卵（小）・・・1/2ケ
- ◆パン粉・・・大さじ2
- ◆牛乳、塩コショウ・・・少々
- ◆サラダ油、ウスターソース、ケチャップ・・・適量



- 手順① 豆腐を水切りしておく
手順② みじん切りし炒めた玉ねぎを冷ましておく
手順③ パン粉を牛乳で湿らせておく
手順④ 合挽き肉に①②③を加え、塩コショウをし、良く混ぜ小判型にする。
手順⑤ フライパンに油をひき、両面を良く焼き、上からソースをかける

☆☆ 会のみなさんから一言 ☆☆

発足から27年。先輩から引き継ぎ、皆さんの喜び笑顔に支えられ頑張っています。季節のもの、薄味、色彩などを考慮し手作りを心がけています。メンバーの中には、今現在86歳の大先輩の方がいます。私たち一同の自慢であり見習うところです。今後も楽しく笑いながら頑張っています。

会 員 数 》 11名
活 動 日 》 第2・4金曜日
活 動 形 態 》 昼配食
活 動 場 所 》 下宮永集会所
対 象 場 所 》 下宮永1・2・3丁目
コ ス チ ュ ー ム 》 おそろいの割烹着
白の三角布



街頭募金へのご協力 ありがとうございました

12月1日（土）JR中津駅にて、赤い羽根共同募金運動・歳末たすけあい運動の街頭募金活動を行ないました。市内の高校生、高齢者施設のボランティアや社協職員をあわせた30名の声かけに、たくさんの方がご協力ください、20,083円の募金が集まりました。ご協力くださいました皆さまに、心から感謝を申し上げます。



「会議力」

さまざまな場所で開かれる「会議」。学校・企業・団体・地域などでの会議、緊急的な会議、また日頃顔を合わせる事のない方々との改まった会議など、多分、いろいろな形で話し合いの場に参加される方も多いと思います。

では「会議」って何でしょう？会議に参加するとき、どのような気持ちで参加しているのでしょうか？一言もしゃべらなかった会議に参加した経験はありませんか？

初めての参加だったり、内容が良くわからなかったり、代理だったり…など、話し合いに入っていけない場合もあるかもしれません。でも参加しているひとりひとりが1つのことに向かって考えを出し合い、何かしらの決定をしていく作業が「会議」であり、どのような立場でもそこに一参加者として認められているということはその作業に参加する義務があり、発言する権利があります。「会議では必ず何かを言う！という参加者側の建設的な気持ち」と「参加者が言いやすい雰囲気を作ろう！という会議の進行役の想い」との両方が存在する会議はとても活気があり、参加者全員が集中しています。

身の回りにある会議について、改めて意識してみませんか？それが、新たな一歩の源にもなるかもしれません。

ぼらカフェ

