

Volunteer Center

ボラセンだより

編集・発行
東金市ボランティア・市民活動センター
〒283-0005東金市田間三丁目9番地1
ふれあいセンター 2F
TEL 0475-52-5198
FAX 0475-52-8227e-mail togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp
http://www.togane-shakyo.jp/

ボラセンだより 第72号 2020年12月発行

小学生の時、齋藤さんの教育で習いました。

東小学校にて、福祉教室開催



東小学校四年生で視覚障がいについて、五年生で身体障がい・高齢者について福祉教育の依頼があり、行ってきました。視覚障がいについて講師を毎年務めて下さっているのは、カトリアの会と東金身体障害者福祉会に所属している齋藤寿美子さんです。齋藤さんは学生の時に網膜色素変性症という難病と診断されました。その後結婚し、二人のお子さんを産んでから徐々に病気が進行し、視力を失われました。子育てをしながら点字をマスターされ、病子育をして視覚障がいの方々と交流を図られ活動されています。

授業では視覚に障がいがあっても聴覚、触覚、嗅覚、味覚など五感を工夫して使い、さらにパソコン、スマホや便利グッズなどを駆使して日常生活を送っていること、それでも道路での横断、駅や買物、災害などでは手助けを必要としていることも教えて下さいました。その後、三クラスから十一人ずつガイドヘルプ体験を行いました。(例年はカトリアの会の方にご協力いただき全員体験できるのですが今年度は新型コロナウイルスの影響で1/3の体験となりました。)

「何かお手伝いすることはありますか?」と児童が声掛けして齋藤さんに肩か腕につかまってもらい道案内をします。児童は緊張の面持ちで声をかけ歩き始めますが、歩きながら齋藤さんと会話するわずかな時間で打ち解け、終わるとほっとして和やかな表情になるのが印象的でした。

児童からは「目が見えなくなった時にどう思いましたか?」と質問が出ました。齋藤さんは、最初は見えなくなったら何にもできなくなってしまつと落ち込んでいただけ、見えなくてもこれはできる!工夫すればあれもできる!と気が付きました。人にはできることとできないところがあり、できないところを見てみると辛い気持ちになるけれど、できるところを見てみると人は元気がでてきます。だから、いろいろなチャレンジして、自分ができることをたくさん見つけて、皆さんにも楽しい人生を過ごしてほしい。生きている限りできることは必ずあるからと、お話しされました。

齋藤さんの知り合いの視覚障がい者の方が、パン屋さんに行ったら、アルバイトの高校生が「パンを選ぶお手伝いをします」と声をかけてくれて、「ガイド上手だね」と言ったら、「小学生の時齋藤さんの福祉教室で習いました」と言われ、とてもうれしかったそうです。障がいがある人もない人も共に住みやすい街づくりの活動の一つとなっています。



ボランティア講座のお知らせ

《災害発生時!いざという時の救急法~実践~》

あなたの少しの勇気が、みんなの命を守ります。

いざという時、一人でも多くの命が救われるように必要な応急手当の知識・技術を身につけてみませんか?

日時: 令和3年2月10日(水)

会場: ふれあいセンター1階 多目的室(田間3-9-1)

内容: ①「自助」・「共助」について ②救急法(止血法、AEDの使い方)

講師 山武郡市広域行政組合中央消防署

対象: 興味関心のある方(申し込み多数の場合は市民の方を優先させていただきます)

定員: 15名 参加費: 無料 申込み: 氏名、住所、電話番号を0475(52)5198へ

令和3年1月4日(月)~2月3日(水)まで

☆持ち物: ハンカチまたはハンドタオル、筆記用具

☆その他: コロナウイルス感染拡大防止のため、当日は検温を実施します。

また、マスクの着用をお願いします。状況により中止とさせていただきます。



ボランティア紹介 ①

東金市手話サークル「みち」
代表・井村 祥子



手話サークル「みち」は、1990年（H2）に東金市で開かれた「千葉県手話講習会初心者コース」を受講した有志により設立、今年30周年を迎えました。手話学習の講師は、当時の東金市ろう部会の会員さんを始め、山武郡市一帯のろう者の皆さんで、教えを受けると共に交流を続けてきました。初めて手話に出会った人が多かったスタート時から、やがて手話通訳をめざす人が現われ、実現した方も出ました。サークルとして変遷はありましたが、地域のろうの皆さんから手話を学び、交流をするという活動スタイルの基本はこの30年間変わっていません。コロナ禍の現在、マスクは口元が見えないのでフェースシールドを着用して学習しています。見学自由、大歓迎です。興味関心のある方、どうぞ覗きにいらして下さい。

会費：年間500円

例会：第1、2、3土曜日

午後2時～4時

会場：東金市ふれあいセンター2階

当面の予定は

12月5日（土）、19日（土）

いずれも午後2時～4時

（例会日、会場は原則としてです）



ボランティア紹介 ②

くつろぎヨガの活動について

担当講師 森山幹麗

アシスタント講師 阿知波純子



たくさんのヨガ教室が増えるなかで、ヨガ本来の実践哲学や総合的な修行法を、ご縁あってご参加いただく方々のご要望に合わせて、ヨガの語源である「つなぐ・結ぶ・調和融合」と言った、人それぞれが必要としている心と身体を上手に動かすコツや生活の中で様々な状況の変化にも過剰反応せず心身をコントロールできる方法などをご紹介します。

コロナ騒動で人間らしさを失いかけている方々にも、心身共に全て活用しながら楽しく心地よく健康増進と社会福祉に役立つ運動効果と共に、精神文化的修養技術を実践しながら学び合える場になっております。

年齢層も幅広く、経験も様々な方々が同じ時間を共有しながら、一つの社会が存在し協力し合える「依存しない・依存させない」、「自主自律・自耕自拓」できているヨガクラスに成長しております。

ヨガでは呼吸のことや、食事のことも全ての心身に関わる物事を、森羅万象の宇宙法則と秩序に逆らわず無理や無駄なく調和融合できているかを確認め合うような、ごく自然で単純な行いを又と訪れない今日と言う日に生命の為に生命をかけて繰り返すことが基本です。目に見えない物事にも気を配り、考えることから感じることに趣を持ちつつ、優しく丁寧に世界に一つしかないご自身の身体へ心を込めて向き合ってください。瞑想(冥想)行法でもあります。まずは体験教室からご参加ください。



ボランティアセンターから



「ボラセンだより」第72号いかがでしたか？
ご意見やご感想をぜひお聞かせ下さい。
「お知らせ」や「情報」などの原稿も
お待ちしております。
東金市ボランティア・市民活動センター
TEL 0475-52-5198 FAX 0475-52-8227

感想やお便りは
メールでもOK！です。

togane.shakyo@cronos.ocn.ne.jp



季節の変わり目、秋の気配が感じられる頃、つばきの花が咲き始め、街の風景も少しずつ変わります。つばきは、古くから愛されてきた花で、その香りが、秋の訪れを告げるように、街の隅々まで広がります。つばきは、花言葉が「愛を込めて」で、その姿も、愛を込めて咲くように、美しく咲き誇ります。つばきは、花言葉が「愛を込めて」で、その姿も、愛を込めて咲くように、美しく咲き誇ります。つばきは、花言葉が「愛を込めて」で、その姿も、愛を込めて咲くように、美しく咲き誇ります。

