

奈良県ボランティアだより



笑顔になれるボランティア 第60号

奈良県ボランティア連絡協議会機関紙

令和7年3月発行

会長挨拶

奈良県ボランティア連絡協議会会員の皆様、日ごろより熱いご支援ご協力を頂きまして誠にありがとうございます。

2月8日(土)に極寒の中97名の参加で研究集会が開かれました。日頃活動グループのメンバーの高齢化に伴い、サークルの解散となったり、メンバーの減少で活動が以前のようにできない!という声があちこちで聞かれます。そこで【ボランティアのこれからを考えよう】というテーマで基調講演と共にボランティアの力を若い次の世代へつないでいくためには、若い世代のボランティア活動や思いを知ろうと講師を招き、実践報告と共に、意見交換がおこなわれました。

また多様なボランティアの交流について【地域づくり・きっかけづくり】をテーマにした分科会や国内で頻繁に起こる災害に対して【いざという時役立つ避難所体験ゲーム】の分科会も開かれました。

参加くださった皆様方にとって、今後の活動へ一歩を踏み出す大きな力になったのではないのでしょうか!!そしてこれからもますます活気ある楽しいボランティア連絡協議会が永く存続するように皆さん健康で頑張りましょう!!

奈良県ボランティア連絡協議会 会長 北村 嘉津代



●「令和6年度総会」開催報告(R6.6.8)

本年度もコロナが落ち着き従来通りの開催ができました。会場も奈良県社会福祉総合センター5階 研修室B・Cにて行われました。議事はスムーズに進行し、すべて承認されました。

総会後の記念講演は「地域コミュニティのつなぎ方・むすび方」と題して市民ボランティアネットワーク『がんばろう!!神戸』元代表で俳優の堀内正美氏を講演者としてお話をいただきました。

内容として阪神淡路大震災の発生時の状況を説明していただきました。『みんなで「がんばろう神戸」を合い言葉に、避難所などで一緒に頑張る災害ユートピアができて町全体がやさしくなった。みんながやさしくなって行動した。災害時にはまず公助が無ければ無理。地域で災害がおきた場合、日頃から外に向かって働きかける。地域と地域とのつながりが大事。自助―共助―公助「ペイフォワード」何かをしてもらったら次にお返しをすることを心がける。寄り添うことが必要。』と話されました。

とてもわかりやすくいろんなエピソードを交えながら話していただきました。(報告/檀原市・大杉)



<新役員紹介>

副会長 馬場 力家子 (下市町)



令和6年度ならボランティア研究集会開催(R7.2.8)

基調講演 多様な参加とつながりでひろがる地域づくり

～ボランティアの力を次の世代へ～

「ボランティアの力を次の世代へ」を副題に、龍谷大学社会学部教授で認定NPO法人日本ボランティアコーディネーター協会理事の筒井のり子氏に、講演頂いた。学内で長くボランティアセンター長として学生の指導に当たってこられた筒井氏の話は、実態調査に基づく分析結果がとても判り易い。主な内容を紹介する。



- 1、コロナ禍でのボランティア活動への影響は、小規模で人と接触しない工夫した取組みが増えたものの携わる人は減少。社会の変化により、慣習に縛られず自立に向かう生活者が増加した。しかし、「**ボランティアは地域作りの鍵である**」と筒井氏は下記2の理由から言われている。
- 2、**外出、社会貢献、他者へのサポート**が少ない人は孤独感が強いことが顕著であるとわかっている。栄養、運動と並んでこうした活動をする人の死亡率は低下し、**ボランティアは人を元気にすることが判った**。
- 3、現代の学生の実態は、経済状態がより厳しくなり、アルバイト等で忙しい。未体験のことに興味はあるが、活動が続かない。続けられる理由は、「楽しかった」「気楽に参加できる」「リーダー等による納得感ある活動説明」などである。

今回の講演は全世代に当てはまる内容であり、**ボランティア活動をつないでいく上で、参考にしなければならぬ話だと強く感じた。**

(報告／大和郡山・小堀)



語らいの広場1

◇「若い世代のボランティア活動や思い」

学生地域参画隊Conversは高校生、大学生の地域参画をテーマに奈良市内8つの地域のイベントのお手伝いから実行委員会、参画までほぼ全てで活動している団体です。

Conversでは子ども食堂、学習支援、市内のイベント、地域行事のお手伝いなどへの参加、協力をしています。色々な活動の中で様々な方々との出会い、経験が自分自身の成長につながり、チャレンジ精神を養い、相手のためだけではなく自分のさらなる成長につながると信じ10人程のメンバーが活動しています。

活動のなかには小中学生の勉強を手伝ったり、子ども目線で災害時に取り組む活動など感心する事ばかりです。次に奈良学生ボランティア交流会実行委員会代表の竹本さんは活動を行う学生の悩みを共有し、学生同士の交流を通じて気軽に参画し、活動を促進するために協会を設立してSNSなどで参加を呼びかけたり、ボランティアの活動も共にされています。グループワークではどの班からも自分達のしているボランティア活動に若い人が入って来ない、自分達も年をとる、活動のこれからが心配という意見が大半だったように思います。

少しでも近づくためには私達もSNSやYouTubeなどを勉強して、写真やコメントをアップするなどの努力をせねばと改めて感じました。

(報告/平群町・助川)



語らいの広場 2

◇「地域づくり*きっかけづくり」

上牧町のTogether代表の山田真弓氏から話を聞きました。

設立2年目のTogetherさんは町内在住の外国人との交流や支援を通じて地域との繋がりを作っています。月1回は交流会を行い、町内のイベントに積極的に参加しています。

言葉が通じないということで不便を感じていた外国人の方がTogetherさんのサポートで仲間が出来たという報告がありました。

また、グループワークでは地域づくりについても話されました。三宅町で10年以上つづいている朝市の話がでました自転車を買えずに困っていた外国人が朝市で顔見知りになった地域の方を通じて中古の自転車を購入することができたという実例が報告されました。

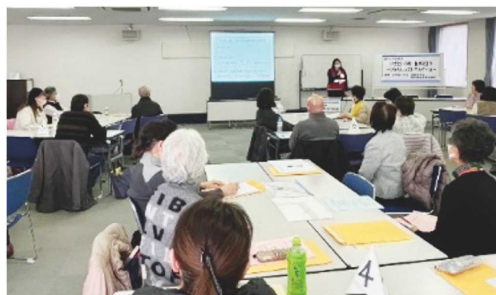
ちょっとしたきっかけで地域とつながり、お互いを理解していくこれからの地域づくりには多様な人との共生も大事だと感じました。（報告/葛城市・高井）



語らいの広場 3

◇「いざという時私が役立つ～ひなんしょたいけんゲーム～」

災害からいのちを守るためには、住んでいる地域のことを知ることが大切です。ハザードマップを確認し、日頃から街歩きをすること、避難場所までは自宅からどのくらいの距離があるのか、時間はどれくらいかかるのか、体験しておくことが備えになります。地震で倒壊した建物に閉じ込められた人を助けたり、大雨による浸水や津波から避難をする際の声かけなどをより円滑にするためには、日頃からのご近所とのお付き合いやコミュニケーションが重要です。



日本赤十字社奈良県支部の方々の方々の指導の下、グループに分かれて、『ひなんしょたいけんゲーム』をしました。避難所で起こる様々な出来事が体験できるゲームです。カードをひきながら、どう行動すべきかをグループで考えます。避難者それぞれの事情を考えて場所を振り分けすること、避難所の安全を考えて通路をつくることなど、限られた時間の中で対応が迫られます。

1回目のゲームの後、解説をしていただき、その反省をもとに2回目のゲームを進めます。同じ内容でも、避難所での対応をどうするかによって、違った考え方になります。ゲームを終えて、気がついたことが多く、日頃の備えの大切さと、周りの協力の必要性、自分にも出来ることがあると感じられました。（報告/橿原市・大杉）

★ボランティア研究集会参加者からのメッセージや感想★

基調講演は具体的でわかりやすかった。学生達の今を知ることができてよかったです。

外国人の支援や交流について改めて考えることができた。このような内容の話し合いがはじめてでとても勉強になった。各市町村の取り組みも知れてよかった。

避難所での環境を割り振り非常に役に立った。避難所の運営の大変さが体験できよかった。ゲームなのにすごく疲れた、現実はまだ大変だと思った。ひとりでも多くの人がこころをよせてほしい。

若い方の考えを知り、現状とのマッチングを図りたいと思った、活動に入ってもらうよりは協力してもらおうというイメージの方がマッチすると思った。学生のパワーにおどろいた。元気もらった。

地域のボランティア活動取材しました！

「へぐり防災フェスタ」(R6.9.29)

平群町総合文化センターにて防災フェスタが行われました。

桜井市朝倉台自主防災会の坂口幹彦氏と、平群町の防災士 田部慶信氏は『過去の自然災害を学び我がこととして考えよう』と題した講演をされました。

「奈良は古代から都のあった土地だから災害は起きない。」という根拠のない安全神話を信じてはいませんか？あの高松塚古墳ではマグニチュード8以上の地震が飛



鳥時代から江戸時代までに4回発生した痕跡が見られま

す。よく「自助、共助、公助」と言われますが自治体も災害時は被災者です。イタリアでは“TKB48”といって快適な避難所が災害発生後2日以内に整備されています。日本では現在も阪神淡路大震災発生後と変わりなく避難してから後、多数の災害関連死が発生しています。自主防災会は地域の安全、安心のため「自と公」の間を埋める長期的活動をしています。個人でも

近所の防災訓練、一斉清掃などに参加して協働関係を築きましょう。田部氏は避難所に同伴するペットについても話されました。ペットも安全な避難を図りたいものです。

記者も2年前旅先で巨大台風に遭い停電、断水、スマホバッテリー切れを体験しました。今回のお二方の講演では日本での災害に備えるために地理、歴史を踏まえた大きな視野と細やかな知恵を頂きました。

災害時を想定した体験、展示コーナーも大変充実していて大人も子供も楽しみながら学ぶことができました。多数の団体が参加し平群町の防災、福祉に取り組む熱意を感じた一日でした。(報告/河合町・松澤)



「桜井市ふれあいまつり」(R6.11.30)

「市民ふれあい福祉まつり」を見学させていただきました。市立図書館内の風情ある木造丸天井のホールと研修室を利用したお祭りでした。舞台では指定障害福祉サービスセンター双葉の皆さんの「楽しい歌とダンスのパフォーマンス」に始まり、指定障害福祉サービス事業所さくらんぼの「エレクトーン演奏による歌・ダンスのパフォーマンス」と続きます。会場一体となって盛り上がっていますが舞台のみなさん

ちょっと緊張気味です。次いで手話サークルさくら会・桜井市聴覚障害者協会の皆さんで「手を使ってのみんなでジャンケン」を体験しました。胸に飴の入った袋をぶらさげ、目隠しをした二人がお互いの相



手の手のひらにグー、チョキ、パーを同時に乗せて勝負します。勝ったら飴を一つゲットできます。参加者にお聞きすると、相手のグー、チョキが良く分かるとおっしゃっていました。手話サークルの体験として取り入れ易く感じました。「手話」「障がい特性の理解を深める」「点字」体験コーナーでは皆さんが積極的に参加されていて、福祉に関心を示す方が多い印象です。県立商業高校の生徒さんにアシストを受けながらの「レザークラフト」体験では早々と品切れ、ヤードの奥では男子生徒が盛んに革にポンチで穴あけをして補充をしていました。短い時間でしたが関係者が真剣に取り組んでいて気持ちの良い「まつり」を体験することができました。最後に高校生の販売しているパンを購入、腹こしらえをして会場を後にしました。(報告/上牧町・渡邊)



ボランティア学習会

第1回 ポップアップカード (R6.10.30)

本会会員を対象に参加募集し、当日は26名が県社会福祉総合センターの教養文化室に集まりました。

大和高田市の早瀬幹事をはじめ、ボランティアグループ「花水木」の中川さん、田中さん、武田さんに製作指導していただきました。また、両面折り紙と台紙なども準備していただき、参加者はすぐに作業に取りかかることができました。

花びらの形に切り込みを入れたり、雄しべ・雌しべに見立てた線の数や長さを変えたりして、各自の好みでアレンジもしていました。花びら7枚の糊付けの位置を間違えないようにするのは、皆さん少し苦勞しましたが、全てを貼り付け終わり、2つ折りにした台紙を開くと、飛び出してきた花は予想以上に迫力があり、あちこちで歓声が上がりました。花の周りに葉などの飾りを加えたり、メッセージを添えたりして、いろいろなシーンに応用できることも教えていただきました。

完成後も皆さんは、真剣に糊付けの位置を再確認されるなど、この日学んだことを地域活動に生かそうとする熱気があり、充実した学習会になりました。（報告/上牧町・中村）



第2回 脳トレ・腸トレ (R6.12.19)

ヤクルト販売株式会社の健腸アドバイザー薮氏による講演がありました。人間には、記憶力・言語力・判断力・計算力・推進力・会計力などがあるが、認知症になるとこれらはどんどん壊れていきます。

認知症にならない5つのポイントは

知的行動→→ゲームをしたり、間違い探しや漢字テストをする。

運動習慣をつける→→週3日以上運動習慣をつける。ラジオ体操や5分間の運動をする。

対人接触→→人との付き合い 会話をする。

食習慣→→緑黄色野菜・背の青い魚・ポリフェノールを含む食品をよく噛んで食べる。

腸を元気に保つ→→栄養の吸収は小腸である。腸内細菌は20歳を過ぎると一気に減り、免疫力が落ちる。

人は7時間の睡眠をとることで健康を保つ。5時間半を下回るとインシュリンの出が悪くなる。また睡眠がきちんととれていないと、自律神経が落ち着かない。寝つきの悪い人は、朝日光に浴び体内時計を整えることを心掛ける。

そして生きるための栄養を唯一吸収出来るのは小腸である。その小腸の環境改善をし、睡眠の質を向上し、ストレスの緩和に働くのはヤクルトである!!という説明を1時間余り、クイズや質問に笑いを交えてお話しされ、終局はヤクルトの広報で終わった。（報告/桜井市・北村）



★地域との交流

ペーパークラフトバンドを使ったランドセルのキーホルダーづくり

令和7年2月26日午後、奈良市ボランティアセンターで、市ボ連主催の研修会“ペーパークラフトバンドを使ったランドセルのキーホルダーを作り”を行いました。



県ボ連渡辺さんの指導のもと、材料を折ったりボンドをつけたり、細かい作業をしながら、皆さんでワイワイと楽しい時間を過ごしました。終わってからもコーヒーを飲みながら、いつまでも話が弾んでおりました。

(報告／奈良市VC・梅木)



★地域への周知活動

県ボ連の活動をご存じですか？

各地域のイベントにパンフレットとのぼりを置かせていただきました。



河合町ふれあいの集い



大和郡山市ボランティアフェスタ



赤い羽根共同募金オープニングセレモニー（奈良市）における、街頭募金活動に参加しています。

編集後記

今年の冬は いつまでも暖かく 暖冬かと思いきや
突然寒波が襲い、これまでにない雪を降らした。
週替わりに 暖かかったり 震え上がる寒さが来たり!!
でも時期が来れば 水仙の花が咲き、梅・チューリップ・桜へと移っていく。
最近 NHKのみんなのうたで こんな歌詞の歌を聞いた。
【花よりも 花を咲かせる土になれ】と。
ン〜〜土になれるかな!?

嘉



発行者

奈良県ボランティア連絡協議会
〒634-0061奈良県橿原市大久保町320-11 県社会福祉総合センター内
TEL:0744-29-0155 FAX:0744-26-0234

編集者

会長 北村 嘉津代
奈良県ボランティアだより編集委員会