



え：よしだみずほ

2012年11月7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

グループ活動紹介

## ～音あそびの会～ 歌ってうたって毎日を元気に！



「音あそびの会」は音楽を通じて活動をしている、女性10名の会です。宇佐支援学校や障がい児夏季休暇サポート事業「さんぼ」、または地域の方からの依頼で敬老会やミニディなどの色々なイベントに出向いています。

7月18日は、中津市教育福祉センターで、「歌ってはつらつ教室」を開催しました。この活動は、平成20年より開催され、「音あそびの会」が主催し、65歳以上の高齢者の方と一緒に音楽を通じて、健康・生きがいづくり、交流を目的としています。この時、懐かしい歌を歌ったり、当時に回想しながら昔ばなしに花が咲き、楽しい1時間を過ごしていました。参加者の皆さんの歌いやすい音域や早さにアレンジしながらピアノを弾いたり、大きな歌詞カードを貼ってリズムを取りながら指示棒でおさえたりと様々な工夫をされています。曲と曲の間の会話のキャッチボールも豊富で時には、みんなで大爆笑する様子も見られました。参加者の中には「歌は好きだけど歌うことに慣れていない。」とか、「あまり歌わないので、自信がない。」などと色々な方がいますが、みなさんが一緒に歌うことで、自然と自分も大きな声で歌っているそうです。また、歌を歌うことや笑うこと

は滑舌も良くなり、食事もおいしく召し上がっていただけるような効果があり、現在の健康を維持したり、改善にも役立っているようです。

「みんなで一緒に楽しく歌って、元気に過ごしていただきたい。」とメンバーは願っています。「参加者の方々から元気をいっぱいいただき、今後の活動を長く続けていきたい。」と、代表者の方が頬笑みながら話してくださいました。

### ～会よりメッセージ～

なかなかメンバーが増えないのが悩みですが、活動が終わると、帰りにみなさんが「楽しかったあ。また、お願いします。また、お会いしましょう。」と声をかけてくれる一言がメンバーの一番の励みになります。私たちの会の活動に賛同してくれる方々を募集をしています。一緒に楽しく活動を楽しませんか？



## 中津カメラボラ3期生誕生



「中津ボランティアカメラマンの会 (NAVCA)」が主催した、第3回ボランティアカメラマン養成講座が終了しました。8月3日より講義と撮影実習を終了した10人による、写真展を2日間、中津文化会館で開催しました。写真に興味のある方や撮影実習先のサロンの方々、ボランティアカメラマンの方々、約50名が観覧しました。観覧した方からは、「笑顔がすてきな写真ですね。」「サロンでの活動の楽しさが伝わってくる作品になっていますね。」などのお褒めの言葉をいただいたようです。

2日目の夕方には、受講生が揃って修了証書の授与式が行われました。受講生の一人は、「写真には昔から興味はあったが今回思いきって受講し、自分の作品が評価をいただきとても嬉しいです。写真は奥が深く難しいけれど、先輩のボランティアカメラマンの方に教えてもらいながら写真を続けていこうと思います。今日、修了証書をいただいたので自信を持って活動をします。」と笑顔で話して下さいました。

「中津ボランティアカメラマンの会」は、各ボランティアグループの活動やサロンの様子、各種イベントなどを写真におさめ、地域のみなさんに写真を通じて伝えていく活動をされています。

「中津ボランティアカメラマンの会」は、各ボランティアグループの活動やサロンの様子、各種イベントなどを写真におさめ、地域のみなさんに写真を通じて伝えていく活動をされています。



写真提供：NAVCA

## 情報コーナー

### ☆ 環境を考えてみませんか? ☆

家庭で出る生ごみでたい肥を作って花壇の肥料にしませんか?きれいな大輪の花を咲かせましょう!

日時》毎月第1火曜日  
10:00~12:00  
会場》中津市教育福祉センター裏  
(プレーパーク)  
問合せ》ごみゼロなかつ21  
代表 丹生さん 24-6743

### 『チャリティーもちつき大会』を開催します

平成7年、阪神淡路大震災の時、被災地でのボランティア活動をきっかけに、平成8年より『チャリティーもちつき大会』を開催しています。今回は、大分県北部豪雨災害における復興支援として、売上げの一部は中津市社会福祉協議会を通じて義援金として送る予定です。

日にち》平成24年12月1日(土)  
販売時間》午前10:00~売り切れ次第終了  
(予定です)  
会場》JR中津駅構内  
商品内容》あんもち・白もち・山菜おこわ  
小豆おこわ・ぜんざい など  
問合せ》中津レクリエーション協会  
事務局TEL 22-8004 (坂梨)  
携帯 090-7150-9619

お誘いあわせのうえ、お越してください。



### 『歌ってはつらつ教室』を開催します

歌をうたって笑って健康を維持して元気に生活をしませんか?一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時》平成25年1月30日(水)  
2月13日(水)・3月27日(水)  
10:30~11:30  
会場》中津市教育福祉センター中会議室A・B  
参加費》300円(資料代・保険料込み)  
対象者》65歳以上の方  
主催》音あそびの会 24-6979 (古江)

※詳しくは12月号の市報をご覧ください。

### 寒さをふきとばしてみんなで遊ぼう

プレーパークは自然の素材を使って子どもが遊びをつくる遊び場です。子どもも大人もゆったりと過ごしてみませんか?

日時》12月16日(日曜日)  
10:00~  
会場》中津市教育福祉センター裏  
(なかつプレーパーク)  
内容》竹馬・こままわし・鬼ごっこ  
くるくるパン・花の苗植え  
焼き芋 など  
問合せ》みんなで遊び場をつくろう会  
090-9498-5669 (原口)



## 給食ボランティアおすすめの一品

### 『さんまのしょうが煮』

材料 4人分  
さんま 3尾・しょうが 1かけ  
調味料  
(酢 大さじ2・  
酒 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2)



手順① さんまは頭と尾を落とし、腹わたを取り除き、4切れにする  
手順② しょうがは皮つきのまま薄切りにする  
手順③ 調味料と水カップ1をなべに入れ煮立たせ、しょうがとさんまを入れて落としふたをして煮る

~一品提供グループ~  
「つくしの会」

会員数》14名  
活動日》第3土曜日

活動場所》諸田集会所  
調理室  
活動地域・地区場所》  
諸田



#### ☆会のみなさんから一言☆

会のみなで、安全な自家栽培野菜を持ちより、季節感を出した手づくりのお弁当をモットーにしています。とくに、季節に応じた手書きの便りと絵は受給者の方々との大切な絆になっています。

これからも見た目の色どりで食欲を注ぎ、栄養面にも十分考慮してみなさんに喜んでいただけるようにお弁当を作りたいと思います。

#### へんしゅうこうき

早いもので、もう11月ですね!11月と言えば、「いい夫婦の日」かなあ?子どもが巣立った今、なお一層二人の時間を大切に、互いに支え合いながら信頼・絆を深め、目前の銀婚式迎えたいと思います♪ また、業務でも多くの方々を支えられながらの日々です。みなさん感謝しています。ありがとうございます!☆あいしてます~笑☆

~ボランティアコーディネーター:わたなべゆかり~

## ボランティアのみなさんへ

最近、【ペンぎん】に掲載した情報に出演依頼や問合せなどがありました。もっと多くの情報を掲載したいと思います。情報がありましたら、お問合せください。たくさんのお情報をお待ちしています。お問い合わせは、ボランティア・市民活動センター(23-2095)までお願いします。

