

坂町ボランティアだより

とき通信 No.93

T 隣同士
O お互いに
G 元気で
I いつまでも

(発行日) 令和2年4月1日(水)
 (編集・発行) 坂町社会福祉協議会 ボランティアセンター
 〒731-4312 坂町平成ヶ浜一丁目3番19号
 TEL (082)885-2611
 FAX (082)820-1057
 E-mail saka-shakyo@ab.wakwak.com
 HP: <http://saka-shakyo.com>



※「とき」とは坂町の方言として使われており、友達、話し相手、仲間を意味します。

ふれあいサロン鯛尾 開催

令和2年2月21日(金)
 鯛尾集会所

今回は、広島中央ヤクルト販売の方を講師にお迎えし、『いきいき☆食事バランス』について学ぶ健康教室が行われました。

「バランスの良い食事」が大切であることは、多くの方が知っています。しかし、どのような食事が「バランスが良い」かについては意外に知らない方も多いのではないのでしょうか。

そこで、「バランスの良い食事とは何か」や「バランスの良い食事を続けるコツ」を詳しく解説していただいた後、食品群チェックシートを使い、食べてきた朝食を分析しました。参加者からは、「主食・主菜・副菜以外で摂らんといけん物がようわかるね〜!」との声が聞かれました。



スライドを使って詳しく説明!



栄養に関するクイズにも挑戦!

10食品群チェックシート										◎の合計
肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	野菜のゆめ	芋	果物	海藻	
1日										
2日										
3日										
4日										
5日										
6日										
7日										

チェックシートで必要な栄養も一目瞭然!

手作りひな人形♪

昼食後は、桃の節句を前に“ひな人形作り”! リボン・和紙・綿棒を使って制作しました。

着物の結び方、お顔の作り方がそれぞれ違い、とても可愛らしいひな人形ができあがり、一足早い“春”を感じられた一日となりました。



ちよこつと紹介コ〜ナ〜

ボランティアグループ
「てのひら」さんです！



坂町で福島・東北の被災地を支援しているボランティアグループ『てのひら』です。
2013年に結成し、今年で7年目を迎えました。現在メンバー8名で楽しく活動しています♪

結成のきっかけは、子育て支援センター・なかよしハウスで東日本大震災の被災地のお母さんたちの「もう忘れられてしまったのかなあ？」という気持ちを知って、「忘れてないよ」の想いを届けたいということからでした。

福島県白河市にある『たんぼぼサロン』さんと繋がり、代表の永野美代子さんから「てのひらひとつ分の秋」が欲しい」と言っていただき、どんぐりや松ぼっくりを届けることから始めました。グループ名の『てのひら』もここからつけました。

その後も、自然物を中心に手作りのプレゼントを贈ってきました。子育てしながら小さな子どもと一緒に活動することは簡単なことではありませんでしたが、子育て支援センターのサポートや地域の方々の子どもの見守りなど、助けていただきながら、たくさんの仲間と活動を続けることが出来ました。



「てのひらのマーク」

そして、2018年…坂町が被災地となりました。

すぐに『たんぼぼサロン』さんや白河の方をはじめ、沢山の方が支援してくださいました。応援してもらえること、忘れずにいてもらえることが、こんなにも力になるのだと実感することができました。

その後、私たちは自主活動グループとなり、バザーやワークショップなどの売り上げや寄付金も届けたり、手記の増刷などの活動を続けています！



「この箱の中へ地域のみなさんからの
どんぐりが集まりました」



「坂町の被災から、ドンフォア7.6
チャリティTシャツも販売しています」



「福島のとんぼぼサロンのみなさんからお礼の写真」

平成30年豪雨災害の手記 「まだみぬすべてのおとなたちへ」

これは、坂みみよう・小屋浦みみよう保育園の保護者有志の方々が寄付金をもとに手作りされたものです。

保護者56名・園長2名・西側消防団員8名が当時の様子や子どもたちに伝えたいことが記されています。

『てのひら』では、この手記に込められた想いに共感しチャリティTシャツ販売にご協力頂きながら手記を増刷しています。

応援よろしくお願いたします。



【連絡先】 代表 中村 亜砂海 TEL090-1017-5339