

R4.7月号掲載
子育てひろば「風ひろば」

R4.8月号掲載
大泉緑地ボランティア団体「ハーブ友の会」

R4.9月号掲載
北区公園ガイドブックを制作したママさんたち

R4.10月号掲載
読み聞かせボランティア団体「おはなしはなたばの会」

北区部 地域で活躍する人たち

みんなの子育てひろば「風ひろば」(北区版1ページ参照)で子育て世帯を応援する山中 望美さんにお話を聞きました

初めての方大歓迎です

初めて「みんなの子育てひろば」に参加するのは勇気がいると思うのですが、親子で楽しめるイベントをとおして参加しやすいように工夫しています。元気いっぱいのお子さんや人見知りのお子さんも安心して遊んでもらえるので気軽にご参加ください。



笑顔で来て、もっと笑顔で帰ってほしい
自分が子育て中にかけてもらえて嬉しかった言葉や失敗しながらも得た経験を活かしながら、保護者さんのそばにそっと寄り添えるようにしたいと思っています。皆さんに実家のような感覚で安心して利用してもらえたら嬉しいです。

同じ状況の保護者さんの説得力ってすごい

お話しのおかげになりやすいように月齢を添えた名札をお子さんに貼っていただいています。年が近いと共通点も多く、保護者さん同士の何気ない会話から参考にしていただくことがよくあります。電動自転車が子育てにいか便利かという話になり、何人かが購入するなんてこともありました(笑)

一人で悩んでも、ここでは「あるある」

叱った方がよいのかと迷うことがあるかと思いますが、話を聞いてみたら伝える方法はいろいろあります。ここにきてそういうことを保護者さん同士で話してもらえたら、「あるある」って笑いながら気楽になってもらえるんです。

ママ友だけでなくパパ友も

平日がお休みのお父さんも利用されています。パパ友を作れる場にもなれば嬉しいです。子育て中って、ずっと休まなく働き続けているようなもの。ご家庭でも協力し合ってお互いに休憩時間が作れるといいですね。



利用者さんにも聞きました

公園だとお友達でない方に話かけるのは難しいけど、ここでは知らない方同士でも話かけやすい雰囲気があります。山中さんも同に入ってくれていいパスを出してくれるので(笑)。子どももここで知り合っただけで保育園が違って仲良くしている親友がいますよ。

北区部 地域で活躍する人たち

大泉緑地で来園者を楽しませる園芸活動やハーブの魅力伝える講習会などを行うボランティア団体「大泉緑地ハーブ友の会」の皆さんにお話を聞きました。

自然の中での活動が楽し

素敵な香りのするハーブとは裏腹に草引きや剪定(せんでい)など夏場は特に大変でしんどい作業もありますが、ハーブだけでなく自然の中で良い汗をかく活動そのものが気持ちよくなり癒しとなっています。



皆さんに自然の良さ、楽しさを伝えたい

「こもれびの庭」などの園庭や「四季彩園」での園芸をはじめクラフト(手芸・工芸品)製作や生活の中での利用法についての講習会、作品展などの活動を行っています。皆さんにハーブをはじめとした植物の「見る、嗅ぐ、触る、食べる」楽しさを共感してもらえと嬉しいです。

リフレッシュにもリラックスにも

ハーブの一番の魅力は香り。ラベンダーなどはリラックス効果があり、落ち着いて安眠しやすくなると言われています。ローズマリーなどはリフレッシュ効果があり、集中力を高めたり認知症を予防したりするのに良いと言われています。その他にも食べたり、飲んだり、化粧水にしたりと体に取り入れることもできれば、お袋やドライフラワーなどのクラフトづくりなど楽しみが盛りだくさんです。



手軽に何でもイタリアンに

ハーブの多くは押し木でも増やすことができるのでご家庭で育てるのも楽しいですよ。料理にはイタリアンパセリを細かく刻んでバターや粗塩に混ぜると手軽に活用できます。また、オリーブオイルにパセリ・んにくをつけておけば、炒め物や卵焼きに油として使ったり、トーストに塩と一緒にかけたり、ドレッシングにしたりすることで、どんな料理でもイタリアンが楽しめますよ!



四季をひしひしと感じられる公園

春は桜・ハナミズキ・かきつばた、夏はあじさい・蓮、秋は銀杏・紅葉・キンモクセイ・どんぐり、冬はサザンカ・ツバキなど、季節ごとにさまざまな景色を見せてくれるのがこの公園の魅力です。特に春に丘の上から見られる一面の桜は絶景です。

夏は「樹のみち」がおすすめ

木陰の中は涼しく、園内の枝を細かく砕いたチップと腐葉土の道でクッションのようにフワフワして気持ちよく歩いて、健康的に森林浴が楽しめます。広い敷地内には植物だけでなく、生息している昆虫も飛んでくる野鳥も多種多様です。お子さんたちには動物植物の探検も楽しいですよ。



北区部 地域で活躍する人たち

コロナ禍に負けず、公園を「楽しく出かけられるキッカケ」に「子育て世帯がつながりをつくれる場」という想いで北区公園ガイドブック【右写真】を作成し、保護者目線でオススメ公園を紹介する皆さんにお話を聞きました。

公園探しを楽しく、公園を出会いの場に

公園ガイドブックを気軽に手に取ってもらい「子どもが『ここに行きたい!』と言ったので行ってきよ」「読んでいて楽しい」「新しく公園が知れて楽しい」と反響があり嬉しく思います!昔からお住まいの方も市外から来られた方も、今同じ地域に住む子育て世帯同士が公園をとおして出会えれば良いと思います。



北区役所でお渡しするほか北区ホームページでご覧になれます

子育ての学びの場、子どもにとって最初の社会

子どもと公園に遊びに行くうちに同年代のお子さんの様子や、子ども同士の関わり方、他の保護者さんとそのお子さんとの関わり方などが知れるので、育児の勉強ができること、子どもも社会を学んでいることに気づきました。また公園遊びは、育児の固定観念を良い意味で壊してくれます。少々靴を脱いで砂の上を走り回っても洗えばいい、水でビシャビシャになっても子どもはとびっきりの笑顔。そう考えれば伸び伸びと遊ばせられます。



初めての公園にワクワク、遊び方は無限

成長に連れて遊び方は変わります。歩き始めは芝生の坂道であんよの練習、月齢が上がるほどに初めての公園に喜んで虫や季節の草花を見たり触れたりして楽しんでます。おもちゃがなくても木の枝や袋など身の回りにあるものを工夫すれば色々な遊びができます。今は砂場で容器に砂や石を入れたり水を混ぜて泥団子を作ったりするのに夢中です。



ためになる情報が集まるSNSにしませんか

地域SNSピアッツアの公園ガイドマップでは実際に公園に行かれた方からの新たなおすすめ情報がどんどん集まり、さらに公園利用者さんが増えてご近所さん同士の交流を深められれば良いと思います。さらに多くの声で作り上げていくことで、トイレや水場、カフェやお店など周囲の便利で楽しい情報が集まることに期待しています。

SNSも公園のように安心できる交流の場になれば

引越して来たばかりの方や相談できる人が近くに居ない方々にとって、ご近所さんとのつながりは心強いものになると思います。子育ての悩みについて先輩ママさんたちから成功例や色々なアイデアをSNS上で気軽に聞くことができるのはありがたいですよ。子育て中の保護者さんのよき交流の場となり子育てでしんどくなりすぎる前にこのSNSがはげ口となると良いですね。



北区部 地域で活躍する人たち

北図書館をはじめ、地域の小学校やこども園などで、おはなしの語りや、絵本の読み聞かせをされているボランティアグループ「おはなしはなたばの会」の皆さんにお話を聞きました。

言葉で心豊かな世界に

小さい時に心を豊かにしてもらった本やおはなしは今でも心に残り、その時の感動がふとよみがえることがあります。年齢を重ねると、今度は自分がかけがえのない時期の子どもたちに心が動く言葉を伝えたいと思うように。そんな時、図書館の「おはなしボランティア養成講座」に出会ったことが多くの会員の活動のきっかけです。大人が子どもを慈しみ、語り、読み聞かせ、それを聞いて育った子どもたちが、やがて大人やシニアになり、また次の世代の子どもや孫たちに。そんな心豊かな世界がずっとつながることを願っています。



子どもたちの楽しむ姿がやがて

日本や世界の各地で語り継がれてきた昔話を中心に、本から覚えて語っています。奥深い昔話の世界には、先人たちがさまざまな経験から培ってきた生きる知恵がまっています。いくつもの困難に出会いながらも、知恵を働かせ、助け合い、乗り越えていくストーリーを、子どもたちは、ワクワクドキキしながら聞き入ってくれます。長いおはなしを覚えて語れるか不安な部分もありますが、子どもたちが目を輝かせて「面白い!」「もっと聞きたい!」と言ってくると、新しいおはなしにチャレンジしようと頑張ります。

自由に感じ、想像する力を
面白い、怖い、心に沁みる、励まされるなど色々なおはなしがありますが、同じ内容でもその人、その時それぞれで感じ方や心に残るものが違います。おはなしの魅力は自由に想像の翼を広げられるところ。デジタルな世界に日頃どっぷりつかっている子どもたちには絵が頭に浮かんでくるのが、新鮮な体験のようです。コロナ禍で、直接体験できることが限られる中、自分が主人公になって未知の体験に心躍らせる機会を大切にしたいです。

大人も本の世界をゆったり楽しんで
忙しい生活の中では、知らないうちに頑張りが過ぎていることがあるかもしれません。時にはゆったりと心を緩め、本やおはなしにより非日常の世界を味わってみるのはいかがでしょうか。保護者の方は子どもと一緒に楽しめるといいですね。小さい頃に読んだ本と再会すれば、懐かしさ思いながら読めますよ。心を込めて読む自分が好きな本は、子どもによく伝わります。そして、大人も自分のために、いろんなジャンルの本が扉をあけて待っている広く自由な世界に飛び込んでみませんか。心を温めてくれる、素敵な言葉や絵・写真に出会えるかもしれません。



北区部 地域で活躍する人たち

北区部 地域で活躍する人たち

北区部 地域で活躍する人たち

北区部 地域で活躍する人たち

「地域の皆さんの笑顔」のために活動する北区交流まつり実行委員会の天野委員長。3年ぶりの開催にける熱い思いを聞きました。

北区には地域で子育てを応援するさまざまな支援者がいます。その中から青少年指導員や主任児童委員として活動する酒井隆さんにお話を伺いました。

ボランティアグループ「金岡わかば会」は北保健センターの健康づくり教室や自主学習会で食生活改善を学び、その大切さを地域の皆さんにも呼びかけています。今回は「健康のつどい」(右記事参照)でも活動される同会の皆さんにお話を伺いました。

子育ての視点を取り入れて分かりやすく伝える防災ブックや子育て世帯が集まる場での防災講座をとおして、子育てファミリーに向けて防災意識の向上を呼びかける防災士ママの皆さんにお話を伺いました。

皆さんの念願が叶った開催です

地域一体となって健やかな成長を願っています

食べることは生涯大切です

大切な家族と一緒に過ごすために

2年間コロナ禍により交流まつりを中止せざるを得ませんでしたが、楽しみにされていた多くの方々から再開を心待ちにしているというお声が多く届いていました。開催を決める日の直前に大阪モデルの赤信号が解除され、晴れて3年ぶりに開催できる運びとなりました。皆さんの熱い思いが通じた再開に胸を躍らせています。



青少年指導員として小中学校や自治会など地域の方々と連携しながら青少年が健全に成長できるよう活動しています。私の校区では、夜間での帰宅を促す地域巡回や小学生下校時の青色防犯パトロールに従事するほか、現在はコロナの影響で中断中ですが、子どもたちが地域との交流の中で成長できるよう「ふれあいフェスティバル」など校区自治連合会主催のイベントや小中交流の餅つき大会、校区子ども会と合同で行う「防災キャンプ」などを行っています。また、主任児童委員として地域の子育て世帯がつながれるよう校区子育てサークルのお手伝いをしています。



みんなで楽しく学んだ防災キャンプ

赤ちゃんからお年寄りまで食べることが健康の源です。「金岡わかば会」は年齢に応じて食の大切さを伝えます。3歳時健診では、早くからバランス良く食べることを習慣づけてもらおうと、楽しく学べるランチオンマットやご家庭で取り入れられる野菜たっぷりのおすすめレシピなどをお渡ししています。



教えてもらったことを自分も伝えたい

自主学習会では生活で得た知恵を持ち寄り伝え合うので、参加するたびに食や健康の気づきがあります。食べず嫌いは美味しいこと・体に良いことに気づいていないからではないでしょうか。生きていくうえで全ての方にあてはまる食べる大切さを、自分たちのためだけでなく皆さんにも気づいてもらいたいと思っています。

続けられるのは楽しいから

私たちが活動を続けられているのはシンプルに楽しいから。健康的な食生活も楽しくなければ続きません。食生活改善が実になるよう参加された皆さんに楽しく学んでもらうことを心がけています。そして皆さんの笑顔が私たちの活動の栄養となっています。

頑張れる目標でいきいきと

野菜・塩分の摂取量など目標があると生活に張り合いができます。ただし、食の目標はあくまでも目安です。1日に必要な野菜摂取量は350g(生なら両手3杯分)とお伝えしていますが、ガチガチに守らないといけないと思うと疲れてしまいます。今日野菜少なかったなと思えば、次の日その分多く野菜を摂ればいいんです。メリハリを付けて楽しみながらバランスよい食事を心がけましょう!

主役は北区に関わるすべての方

参加される方、模擬店を出す自治連合会、ステージで観覧者を楽しませる演者の方など楽しいまつりを作りあげているのは北区に関わるすべての方です。全員が楽しむまつりは、交流することで笑顔が広がります。皆さんも参加して一緒に楽しい時間を過ごしませんか。感染対策も徹底して取り組みますので皆さんもご協力をお願いします。



まつりで北区を一つにつなげたい

これまでコロナ禍により地域の恒例イベントが中止続きとなるなど、残念ながら人とのふれあいが減ってしまったのではないのでしょうか。北区交流まつりは北区住民が親睦を深め一体となることを目的としています。イベントの再開により区民の皆さんと結束力を高め、人との絆を構築できるまつりにしたいですね。



つながることで地域の暮らしに安心が生まれます

つながりという大げさに感じるかもしれませんが、挨拶を交わすことから、つながりは始まります。顔見知りになれば自然と協調意識が芽生えてきます。顔見知りの隣人が困っていると助けずにはいられないものです。地域で安心して暮らすためには、助け合えるご近所さんが、かけがえのない存在です。日課の散歩では、皆さんと挨拶を交わしていることで体の健康以上に心に元気をもらえるんですよ。皆さんも挨拶から始めてみませんか。

いざという時に頼りになるのが自治会です

4年前大きい台風が来て北区でも停電や断水などの被害がありました。日常生活で困りごとがないからと、交流しなくても良いと考える方がいますが、平穏な生活がままならないことで一転不安になったことと思います。また、近い将来、南海トラフ巨大地震が高い確率で発生することが危惧されています。被災時に地域のつながりの中で心を支え合い助け合えるよう、皆さんに自治会に加入していただき、どんな困難も乗り越えられる北区住民の絆をつくりたいと思います。

活動の原動力は子どもたちの笑顔

市立体育館でバスケの実技指導員をしていた時に子どもたちが見せてくれた素敵な笑顔が心に残っています。これが今の活動の原動力です。これからも子どもたちの笑顔を見届けたい、苦しい・悲しい思いをさせたくないと思っています。

子どもたちには自分らしい冒険してほしい

成長していく子どもたちには個性を確立しながら、これからの人生を冒険してほしいです。そのためにも、地域の方々と健全に育つ視点を共有し、周囲の大人たちで冒険を後押ししたいと思います。時には悩み、迷うことがあるでしょうが、可能性を広げられるよう「今立っているところからはそう見えるんだね、じゃあこっちに歩けば違った景色が見えるかもね」ということを伝えたいと思います。



子どもたちに寄り添うために

私が子どもたちと接するときは、「なるほどそうなんだ」という姿勢で一人ひとりの気持ちに耳を傾けられるよう会話を心がけています。保護者さんをはじめ子どもたちに接する方々には、子どもたちの発言・行動に対して直ぐに「間違ってる」とは思わずに少し「間」をとって「違ってることないかな」と寄り添いながら会話を進めていただければと思っています。

親子ともに子育てフェスタをお楽しみください

子育てフェスタが3年ぶりに開催されます。北区青少年指導員会は、北ブロック子ども会育成協議会と合同でパルーンアートのブースを出展します。それぞれのブースでは、お子さんと交流できるプログラムが用意されています。ぜひとも親子での会話を楽しんでいただくと嬉しいです。



子どもや家族と一緒に備えの一步を踏み出してもらおうと、自身の被災体験を交えながら子育て中の方々と同じ視点で分かりやすく防災について伝えています。もしもの時に小さなお子様も含め1人でも多くの命が助かるよう願っています。



動きがたくさんあるから頑張れる

この活動で出会った方々から頂くたくさんの嬉しいお言葉と共感、自然と私たちのパワーとなっています。例えば、学んだことを帰宅後に家族で実践して下さった時や多くの公共施設から防災ブックを周知・配置したいとご要望をいただいた時などです。みんなが何かしら動きはじめ、みんなで防災力を高められるよう今後も伝え続けたいです。

生活力を活かしてもらいたい

育児をしながら仕事や家事などさまざまなことを同時進行させているからこそ得た知識・発想力は、災害時に大きな力になります。防災用にグッズを買い揃えなくても、普段の暮らしの中にあるものを工夫して代用する方法を知っておくと、子育てをしながら「災害に備える」ことができます。



大切な命だから備えてほしい

慌ただしい子育て世帯にとって、いつ来るか分からない「もしも」への備えは後回しになりがちです。それでも災害は予期せぬ時に突然やってきます。さっきまで笑って過ごしていたことが嘘かのように、「いつも」ではなくなります。すぐに完璧をめざさなくても大丈夫。大切な命のために小さなことからでも行動を起こしましょう。

普段の暮らしを続けられるように

初めて食べるものばかりでは大人でも気力も体力も低下しがちです。ましてや小さなお子様はなかなか口にしないかもしれません。そんな時に食べ慣れたものがあればホッとしますよね。このような物質の備えに加えて知識や情報の備えも親子の安心につながります。水の入手方法は?家族の連絡手段は?オムツが足りなくなったら?...など、疑問や不安を具体的にイメージし、普段の暮らしが続けられるよう家族で考えてみてください。



「はじめのいっぽ」気軽に踏み出してみませんか

「おやこtoぼうさい」講座(北区版1ページ参照)は、あまり防災に馴染みのない子育て世帯や何から始めればいいのか分からない方にも、新しい視点から楽しみながら学んでいただけます。定期的に開催していますので、ぜひご利用ください!

北 区 部

地域で活躍
する人たち

グリーンフォトクラブは大泉緑地を拠点に撮影した素敵な写真作品を、緑地内に展示し、来訪者を楽しませています。今回は、大泉緑地四季彩園ボランティア&アートフェスティバル(右記事参照)でも出展される同会の皆さんにお話を伺いました。

大泉緑地はシャッターチャンスの宝庫



春は桜や梅とめじろ、初夏是水辺にはかなく咲くハス、秋は樹木によって色づき方が違う紅葉、冬は大自然に飛来する色々な種類の野鳥など季節ごとに彩り豊かな景色を見せてくれます。その他にも、大泉池に映える夕日やよく手入れされた花壇や躍動感あるBMX競技会など被写体に困らない公園です。

二度とない瞬間を収める楽しさ

どのシャッターチャンスも二度とない瞬間なので、胸を打つ素晴らしい光景に出会うと思わずカメラに収めたくります。旬な景色を調べ現場に赴いて実際に綺麗に撮れた時、肉眼では難しい小さな世界や見逃してしまう瞬間を捉えて表現できた時、色彩の鮮やかさやインパクトのある映像を切り取れた時、さまざまな場面ごとに違った撮影の魅力があります。



写真からもらえる感動が面白い

絶景をおすそ分けできることはもちろん、日頃何気なく見ている、さまざまな角度からいろんな瞬間を切り取ることで「こんなものがあつたのか」「こんなに美しかったのか」「こんなふうに見えるのか」などの気づきがあったり、思い出がありありとよみがえってきたりと写真をとおしてたくさん感動があるので面白いです。

身近にある素敵な光景

近場でも素敵な光景に出会えます。金岡公園では桜や紅葉の並木道、噴水や競技場などの造形物、金岡神社では大太鼓でにぎわう夏祭り、百舌鳥八幡宮では勇壮なふとん太鼓の秋祭りや正月の古式弓道射初式、天気の良い大和川沿いでは夕景がきれいです。北区役所のインスタでは皆さんが撮影された北区内の色々な写真を毎日見て、たまに投稿も楽しんでいます。写真をとおして地域の魅力を気軽に感じることができますよ。

自然と写真を楽しむにお立ち寄りください

ボランティア&アートフェスティバルでは大泉緑地の四季の風景写真を展示しますので楽しんでもらえたら嬉しいです。また、興味をお持ちの方には、写真に関するQ&Aコーナーを設けていますので、お気軽にお声がけください。

北 区 部

地域で活躍
する人たち



第3火曜日に手作り品販売
きたきてまるしえ

日時 4月18日(火) 12~13時
場所 北区役所
1階エントランスホール
北区障害者基幹相談支援センター
(☎251-8166 FAX250-8800)

北区役所では障害のある方が心を込めてつくった品々を毎月販売しています。今回は販売会を開催する皆さんにお話を伺いました。

ご利用ください「きたきてまるしえ」

多くの方にご利用いただきたい思いで「きて」を入れ、皆さんに親んでもらえるようにとやわらかい印象のひらがなの「きたきてまるしえ」とネーミングしました。障がい事業所で働く方の工賃のために北区の事業所が集まって販売会を始めましたが、今では「あの商品はないの」とか「今日を楽しみに待っていた」などと声をかけていただけるようになり、お客さんに喜んでもらえることを自信や励みにしながら取り組んでいます。



障害の有無の垣根をなくしたい

「きたきてまるしえ」でお客さんと交流して心を通わせて、障がい事業所が一生涯頑張っていることを認知してもらいたいと思います。障害のある人もない人もお互いのことを理解し合い、ともにいきいきできる社会になることを願ってこれからも活動を続けていきたいです。



おいしい・かわいい・季節を感じる商品そろってます

新鮮な野菜からおいしいパン・クッキー・漬物、かわいいアクセサリ、季節にぴったりの雑貨まで各事業所が工夫を凝らして多種多様な商品を取り揃えてお待ちしています。コロナ禍以前のにぎやかで活気ある販売会をこれから取り戻していこうと思います。毎月第3火曜日は北区役所で「きたきてまるしえ」!ぜひ一度お立ち寄りください!



北 区 部

地域で活躍
する人たち

「ふらっと北区」(1ページ参照)では区内の農産物直売所も紹介しています。その中のひとつ金岡南校区朝市は、生産者が新鮮な野菜や手作りの加工品を持ち寄り販売しています。偶数月第4日曜の8時30分~11時に継続的に開催し今月10周年を迎える朝市で、交流する皆さんにお話を伺いました。

人が人を呼びにぎわう朝市

最初は3店舗から、お客さんもまばらでしたが、運営する自治連合会、地元のプロデューサー、地元のお客さんいづれにとっても魅力的な朝市は、回を追うごとにファンが増えて、今では8店舗が並び、200人を超えるほどのお客さんでにぎわいます。各店ではお客さんに喜んでもらうと利益度外視の商品が並ぶので売切れるものが続出します。6月25日(日)も10周年記念の企画があるようで楽しみです。



祝
10周年

運営者の声「安心して暮らせること、協力の輪が広がるのが大きな利益」

会場の地域会館を皆さんにとって身近な存在にしたいという思いが朝市を始めるきっかけでした。買い物を楽しんでもらいながら交流することで顔見知りがある地域で安心して暮らしてもらいたいと思っています。各町の自治会から交代で設営の手伝いをしてもらいますが、手伝う方も買い物と交流を楽しんで、ご近所にも宣伝してくれています。地域住民が主体的に関わることで、まちに親近感が生まれています。正直もうけはありませんが、同じまちの中で協力し合える輪が広がることが大きな利益です。朝市をとおして住んでいる地域への愛着が広がり、地域で協力し合える自治会の一員が増えれば嬉しいです。



生産者の声「新鮮野菜で地域に笑顔を」

新鮮野菜はおいしいだけでなく栄養価も高いんです。直売なら流通経路でかかる時間やコストがないので、より新鮮で安価に届けられます。見た目には難があるものも、品質が悪くはないので直売では販売しますが、味が良いのに安く買えるので好評です。生産や販売の改善につなげられるので、お客さんの声が直接聞けることはありがたいです。朝市をきっかけに知っていただきファンになってもらうことが嬉しい限りです。



お客さんの声「生産者と話もできるから安心・楽しい」

良いものが安く買えるだけでなく、生産者さんが野菜の良し悪しとか、美味しい食べ方などを教えてくれるので勉強になります。色々な生産者さんからお店が出ているので、新鮮な野菜が結構な種類並んでいて道の駅みたいな雰囲気です。



北 区 部

地域で活躍
する人たち

「わくわく教室」(1ページ参照)の会場の1つ「モモの木」は、子ども図書館や子ども食堂を開催し、地域の子育て世帯が緩やかにつながれる居場所を提供しています。今回はモモの木でお手伝いをされている学生ボランティア・竹内洗稀さんにお話を伺いました。



誰かの力になれることが嬉しい

低価格で多くの人に食事を届けるために、他のボランティアメンバーと協力しながら子ども食堂で調理や梱包の手伝いをさせてもらっています。経済的に困りの方に向けた限定的なものでなく、家庭の一食の手間や子育ての負担などちょっとでも減らすことができると嬉しいです。

自分にとって居心地の良い場所

子ども食堂に来られたついでに遊んで帰る方が多いのは、自由に過ごして遊んで自然と交流できる緩やかな雰囲気居心地のいい場所になっているからだと思います。私も学生生活では交流機会の少ない子どもや保護者、シニアボランティアなど、幅広い世代の方との交流が楽しくて、多くのことを教えてもらっています。住んでいる地域に知り合いがいっぱい増えて、他県の出身ですが今ではこちらに地元感を覚えています。



いつか活かせる経験を大切に

子どもスタッフとしてお客さんの名前を聞いたり、お弁当の数のチェックをしたり一緒に手伝ってくれるお子さんもいます。子どもたちには、さまざまな体験から思い出をできるだけ作ってほしいです。成長したいつの日にか、この場所の思い出を良かったものと感じてもらうことが一番です。自分自身も大学で学ぶ分野とは全く違った体験をさせてもらっていますが、その経験の蓄積が社会人になったときに活かされると信じています。

「わくわく教室」でかけがえのない思い出を作ろう

学校のクラスメイトとは違った友達と一緒に、普段できないような体験を楽しみませんか。私も小学生で経験したことが大人になった今でも鮮明に思い出がえり大切な思い出となっています。友達や体験からもらう刺激のひとつひとつが、かけがえのない思い出の1ページになるはず。一緒に体験できることを楽しみにしています。



R5.8月号掲載
ボランティアの輪を広げる「北区さかいボランティア連絡会」



地域のボランティアの輪を広げるために、ボランティアフェスティバル(上記事)を開催する北区さかいボランティア連絡会の皆さんにお話を伺いました。

ボランティアの形はいろいろ

演奏で施設を慰問したり、介護が必要な方の公園散策をお手伝いしたり、工作で子どもに喜んでもらったり、地域住民のふれあいの場をつくりと団体によって活動は多種多様です。行動してみたいと思えば、特技がなくても自分に合った活動がきっと見つかります。北区で活動するボランティアを知ってみませんか。



琴の演奏活動

回り回って自分に返ってくる



公園散策のお手伝い

活動の中では、接する方の笑顔に元気をもらったり、子どもの発想力に気付かされたり心地よい刺激がたくさんあります。そして、活動で得た知識やノウハウは自身の生活にも活かされます。また、行動範囲も広がり、新たな発見にも出くわします。人のためにというよりも、自分に返ってくる活動だと感じます。

楽しさや感動が生きている

活動したくなるのは、何より楽しいから。メンバーと協力し合える楽しさ、上手でなくても誰かのためにひたむきに頑張れる楽しさ、メンバーだけでなく活動をお届けする方も互いに喜び合える一体感、思いが活動として形になった達成感など活動しているからこそ味わえる感動は生活に張り合いをつくってくれます。



バルーンアート

つながりで広がる世界



ふれあい喫茶

ボランティア活動を通じて、いろいろな人と出会います。ボランティア上のつながりはゆるやかで互いに対等なのでストレスのない関係です。メンバーや地域で出会った方など、多くの方とのつながりの中に身を置くと、自分の中になかったものに触れられて気付き・学びをもらえます。北区と一緒に活動してもらえる仲間が増えると嬉しいです。

♡♡♡♡♡♡♡♡ 遠慮なくお問い合わせください ♡♡♡♡♡♡♡♡

参加してみたい方 利用してみたい方 連絡会に入りたい団体

〒160-0801 堺市社会福祉協議会北区事務所 (北区役所1階 ☎FAX258-4700)

同事務所では地域の皆さんのために活動されているボランティア団体の紹介・PRや連絡会の団体同士の協力支援を行っています。↑多種多様な団体をご紹介しています。ぜひご利用ください。

R5.9月号掲載
区民活動支援コーナーで活動する団体 (フレッシュクラブ・SSパソコン同好会)



区民活動支援コーナー(北区版1面)で活動するさまざまな団体から、体操や筋トレなどで健康増進を行う「フレッシュクラブ」の皆さんと、パソコンを使ってフリーソフトやAIなどの勉強をする「SSパソコン同好会」の皆さんにお話を伺いました。

フレッシュクラブ

楽しく過ごすために

何をしても健康でないとできません。老後も元気に過ごすことができるように、楽しみながら体と脳を動かして活動しています。また、健康の輪が広がることを願って、健康でいられるコツを会員同士で教え合い、習得したことを周りの方にも伝えていきます。



元気のポイントは笑顔



活動もさることながら、定期的におしゃべりできることが楽しくて、たくさん笑顔にさせてもらっています。健康の秘けつは「あ・し・た」(歩く・しゃべる・食べる)と言われますが、そこに加えて笑顔によって一層健康になることを実感しています。

地域の仲間と一緒に楽しく活動したい方は、ぜひいらしてください。

SSパソコン同好会

原動力は好奇心

世間で話題のChatGPTなど、好奇心のままに最新のテクノロジーを取り上げて、パソコンの勉強をしています。一見難しく思いますが、実際に触ってみて知ってみれば意外と便利に使えるんです。画像生成AIを使って暑中見舞いを作るなど、楽しみながら活用できるものがないかと、ワクワクしながらインターネットやYouTubeなどで勉強しています。



支援コーナーの紹介に感謝



パソコンに興味があり学べるところを探していたときに区民活動支援コーナーで「SSパソコン同好会」を紹介してもらいました。和気あいあいとした雰囲気の中で優しくフォローしてくれるので、安心して参加できています。他県から引っ越してきましたが、地域のつながりを持つことができ、生活で役立つ知識も学べ、参加して本当に良かったです。

R5.10月号掲載
子育てサークル「ひだまりひろば」



楽しく子育てできるようにと、子育て中の居場所の提供や親子の仲間づくりの応援、子育て支援情報の提供を行う子育てサークル「ひだまりひろば」さんにお話を伺いました。

あたたかく心地よいひだまりのように

誰もが気軽に参加できる、親子同士の交流の場を提供しています。ゆったりとした雰囲気のなかで子育て中の親子で交流すれば、子育てについておしゃべりしたり悩みを共感したりしながら過ごせます。分かり合える仲間との出会いが、忙しいなかにもほっとできるひと時をつくれますよ。



人との関わりが成長させてくれます



お子さんの育ちだけでなく「やさしい方々との関わりが親自身の成長や地域で暮らす安心につながった」と言ってもらうことがあり、活動していて本当に良かったと感じます。子育て中の皆さんが自信を持って次のステップを踏み出せることを願っているので、「明日もがんばろう」と思えるきっかけになれば幸いです。

頑張り過ぎず楽しく子育てしよう

ゆとりがなければ何事も楽しくできません。心が軽くなる子育てのコツ、「①完璧主義をやめる ②自分に合った情報を選択 ③自分に合ったストレス発散法を取り入れる ④行政の子育て支援制度を遠慮なく利用」を意識してみてください。そして私たちのような地域の交流の場で親子一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



ご近所さんのやさしさにふれあってみませんか



親子で気軽に立ち寄れる場として北区には子育てひろば・サークル、子ども食堂がたくさんあります。子育て応援マップ(1面)を活用して、地域の子育て支援の場のぞいてみてください。また、ひだまりひろばは、より皆さんとつながるように地域SNSピアッザで楽しいイベント情報を発信しています。地域SNSピアッザでもご近所さんと気軽に情報交換を楽しんでみるのもいかがでしょうか。

R5.11月号掲載
北区交流まつりステージイベント出演団体 (太鼓サークル弾・南っ子ソーランクラブ南翔乱)



北区交流まつり(1面)のステージでは観客を楽しませてくれる演目が盛りだくさん。その中から2つの団体の皆さんにお話を伺いました。

「仲間と楽しく元気を届けられるよう叩きます」太鼓サークル 弾

世代を超えた仲間と音や息・気持ちを合わせる楽しさが、皆さんの心にも響くように演奏します。お腹に響くリズムカルな振動が、太鼓のたまらない魅力です。会場の隅々に響き渡らせるように全力で叩きますので、元気や勇気を感じてもらえたら嬉しいです。



「嬉しい楽しいを表現し活力を届けたい」南っ子ソーランクラブ 南翔乱



綺麗な装飾をまとった踊り子が、鳴子を両手に持ち、子どもたちの旗隊や大きく揺れ動く大旗と一体になって踊りを披露します。無限のエネルギーで舞い踊る子どもたちと、迫力の演舞をする大人たちで、皆さんに力を届けたいと思います。一緒に盛り上がりましょう。

地域の皆さんで作る北区交流まつり！ステージで盛り上がりよう！

10:20~	長尾中学校吹奏楽部	
10:40~	堺新体操クラブ	
11:00~	女声コーラス 木曜の会	
11:20~	金岡北中学校吹奏楽部	
11:40~	金岡南中学校ギター部	
12:00~	五箇荘中学校音楽部	
13:00~	コーラスふるさと	
13:20~	英流 美鈴会(新舞踊)	
13:40~	琴伝流大正琴 つばみの会	
14:00~	太鼓サークル 弾	
14:20~	南っ子ソーランクラブ 南翔乱	