



## 体験講座おとなの寺子屋!

中間市ボランティア講師派遣事業に登録されているボランティア講師の方に、大人対象の講座『おとなの寺子屋』でご指導いただきました。

### ストレッチ

講師：佐野 幸子 さん

2/2(金)、2/20(火)

参加者：10名



昨年に続き今年度も、高齢ながらとても積極的に活動されている佐野さんにご指導いただきました。緩やかな動作で、呼吸を意識しながら硬くなった筋肉を伸ばします。つま先歩き、かかと歩きなどでウォーキングも。終わったら全身ポッカポカに。



#### 受講者の声

- ・楽しかった。先生のようにいつまでも姿勢よく、若々しくしていたい。
- ・私も先生のようにいつまでも美しく姿勢よく年を重ねていきたいと思いました。とても楽しかったです。
- ・あつという間の時間、楽しく体力アップしました。
- ・日ごろ使わない筋肉を伸ばすことができ、楽しく、これからも少しずつでも自分でやってみようと思います。

### いっかんば 一閑張り

講師：中島 敬子 さん

1/30(火)、2/1(木)、

2/6(火)

参加者：10名



#### 一閑張りとは?

竹や木の籠などに和紙を貼り重ね、柿渋を塗り仕上げた物です。名前の由来は、農家の農閑期の暇な時に作られることが多かったためにこの名が付いたと言われています。又、大変丈夫な為に一貫目の重さにも耐えられるという事から一貫張りと呼ばれる地方もあるようです。(諸説あり)

1日目は、それぞれ選んだ籠に和紙を重ね貼りし一番上に書や絵を貼る予定でしたが、時間が足らず急ぎよ追加日を設けました。最終日は、乾燥させた作品に柿渋とニスを塗って仕上げました。先生にご用意頂いた棟方志功の版画や古書でとても趣きのある作品になりました。

#### 受講者の声

- ・先生がほめ上手で、年配者の心をつかんでいるようで、素敵な方でした。
- ・初めてこういう講座を習い、とても楽しく受講しました。失敗が多かったのですが、自分のものだと、とても愛おしく思います。先生もとても気さくな方だし、わかりやすかったです。
- ・初めての一閑張りで、和紙を貼るだけでも手間がかかり大変でしたが、とても良く出来上がり、嬉しかったです。皆さんと和気あいあい、楽しく過ごせました。感謝です。

### ビーズ

講師：高橋 久美子 さん

2/22(木)

参加者：8名



ビーズにテグスを通し、それぞれ選んだ赤と青のビーズでハートを編み入れて指輪を作りました。視覚障がいの方も2名参加。指先の感覚だけで小さなビーズにテグスを通すのに悪戦苦闘。職員が傍らで手伝いましたが、最後まで楽しく作業されていました。

#### 受講者の声

- ・目が見えないけど、ビーズをやってみて良かった。出来上がった時の嬉しさは格別です。
- ・仕事、仕事で忙しいばかりで年を取りました。講座を受けて今人生をエンジョイしています。友達にプレゼントするために受講しました。
- ・楽しかったです。今まで手先の事をしたことがなかったのですが、これからもお願いします。

ボランティアさん紹介コーナー  
 こんな活動やっています！  
 第3回

中間市ボランティアセンターに登録されている団体を紹介します。趣味や特技を活かして活動されています。

身近で『こんなボランティア活動していますよ！』という団体や個人の方がいたら、ご紹介ください。

中間手話の会

聴覚障がい者と健聴者が共に学び交流しながら活動しています。手話を学びながら友達の輪をひろげませんか？市内の成人式や講演会などで手話通訳の活動も行っています。

昼の部 第1～4 水曜 13:30～15:30

夜の部 第1～4 金曜 19:30～21:00

ハピネスなかまで活動しています。

現在会員数 19名



四季の絵手紙  
 たんぽぽの会

四季折々の花や野菜、果物など様々な物を、自分の感じるまま絵手紙に描いて、独居老人の方へ配達されるお弁当に添えています。

月1回、皆で楽しみながら活動しています。

興味のある方はどうぞ見学に来られてください。

第2 金曜日 13:30～15:30

ハピネスなかまで活動しています。

現在会員数 9名



中間市ボランティアセンターでは、『ボランティア講師派遣事業』を、行っています。

これまでの経験や学習により習得された知識や技術を地域社会のために役立てたいという思いをお持ちの方に「中間市ボランティア講師」として登録していただいています。学校や施設、地域の人々からの要請に応じて、その団体が実施する学習会や活動に対して講師を紹介し派遣しています。

費用は？

1回につき2,000円を講師にお支払いください。

会場使用料や材料費などは学習者でお支払いください。

学びたい人が5人以上集まったらボランティアセンターにご相談ください。



募集しています！

特技や得意分野などを登録しませんか？ボランティア活動をしてみようと思う方、又、ボランティアをお願いしたい方はお気軽にボランティアセンターまでお問い合わせください。登録数：団体・38、個人・43名

発行/中間市ボランティアセンター※日曜・月曜は休館

電話/093(246)2184

住所/中間市通谷1丁目36番10号(ハピネスなかま1階)