

# 船橋市 V 連だより きずな

第 25 号  
平成 31 年 3 月 31 日  
船橋市  
ボランティア  
連絡協議会

273-0005 船橋市本町 2-7-8 船橋市ボランティアセンター内

☎ 047-431-8808

船橋市ボランティア連絡協議会  
会長：斉藤征昭

皆様、あけましておめでとう  
ございます。  
新年は天皇陛下ご退位により、  
元号（平成）が幕を閉じる日が、  
刻々と近づいてきており、まも  
なく新しい元号が発表されるこ  
とになっています。  
去年は例年になく観測史上初と  
いう言葉が多く聞かれ、猛暑・  
巨大台風・地震等々自然の驚異  
が身近に感じ取れました。  
私達も常に災害を意識し、健康  
に留意しながらボランティア活  
動を実行していきたいと思いま  
す。

## 【新年の挨拶】



会長：斉藤征昭

平成 31 年 1 月吉日

## 第 38 回「千葉県ボランティアの集い」報告

ユウアンドアイ：渡邊千代美

『社会参加で人も町も地域も元気』をテーマに県内各地からボランティア活動をしている人々が集まり、H31年1月7、8日鴨川市「ホテル三日月」で開催されました。ボランティア活動＝社会参加は健康寿命の延伸や健康づくりに繋げるキーワードとなり元気でいられるコツだと東京都健康長寿医療センター研究所の桜井主任研究員が講演、これからは多世代共生のまちづくりが必要不可欠とも話されました。



分科会も四つに分かれ、研究討議されました。今回は歌、体操、スポーツ、災害、健康を通じてみんながいつまでも元気でいられる仲間作りや100歳時代といわれる高齢化社会の活性化について話し合いが行われ、楽しい2日間を過ごすことが出来ました。有り難うございました。

## 健康太極拳のススメ

平山 博章

太極拳の大きな特徴は、スピードも筋力も必要としないで、誰にでもできる運動です。太極拳のゆったりした動きは、ストレッチ効果があり、全身の緊張している筋肉や関節をゆるめ、もみほぐしてくれます。また、日常生活ではあまり使うことのない筋肉をくまなく使うので、体がのびのびとし、体の痛みがやわらいたり、体にたまりがちな疲労感やだるさも軽減してくれます。

また、無駄を省いたゆっくりした動きは、足腰を鍛え、転倒防止対策になり、バランス感覚を養います。そして、頭も使うので認知症予防にも最適です。太極拳の深く長い

呼吸は、血液循環をよくし、新陳代謝を促進するので、肌をいきいきとさせる効果があり、稽古を長く続けていけば肌の老化を防ぐことができます。このように太極拳の健康法としての可能性は、特に運動弱者や高齢者への適応性があり、多くの健康運動の中でも突出していると考えられます。良いことづくめの太極拳をぜひ、一度体験することをオススメします。



## 『シニアボランティア研修に参加して』

日時：2018年11月24日

場所：中央公民館

### 【枝見太郎先生の講演の要約】

ボランティア活動の原点を振り返ると、ボランティアで社会とかかわる時に大切な事といえます。

・住民主体の地域社会へ・・・市民社会は変化しつつある

・社会の構造変化

新しい公共及び官民協働の理念（なぜ協働が必要なのか？）

ボランティアは社会変革の旗手である。

ボランティア活動の原則

自主性・自発性・自立性・無償性・無対価性・社会性・

連帯性・福祉性・先駆性・開拓性・社会の監査役割

・ジェラルド・シャンドリの言葉（フランスの哲学者）

人が死して残すものは何をどれだけ得たかではなく、何をどれだけ与えたか？

・マザーテレサの問いかけ

マザーテレサの修道会が命をかけて守るもの「愛」、その「愛」の反対行動

はどのようなことか？

見て見ぬ振りをする無関心・痛みを分かち合おうとしない無関心・関わろうとしない無関心

・マザーテレサが聞きます

あなたにとってかけがえのない人は、誰？

あなたをかけがえのないと思っている人は誰？

※ 私は現在小学校にて将棋指導、高齢者施設にて訪問対局、公民館にて将棋指導等を実践していますが今まで何と無くはつきりと意識せず、4年が過ぎました。

今回枝見先生の講演を聴き最後の「マザーテレサが聞きます」

この問いかけが私にとってボランティア活動の原点と思い、今後はこのような意識を持って活動をしてゆきます。この問いかけが、私にとってボランティア活動の原点と思い枝見先生の講演内容を、多くのボランティアに関係する人達に知ってもらいたいと願っております。

副会長：齋藤 久男



### 『第17回：障がい者とボランティア交流の集い』

平成31年3月16日（土）宮本公民館にて船橋市社会福祉協議会との共催で開催されました。

当日は市長、野田前総理他も出席して挨拶して頂きました。開会セレモニー後、恒例となりました3施設の演奏等で100名を超える参加者は大いに盛り上がりました。引き続き人形劇等やお楽しみ抽選会で最後まで楽しい一時を過ごし、大満足です。

書記：田部 優



誠光園  
音楽サークル



小野智美さんの  
「貝の火」人形劇



大久保学園  
サクシード