

Volunteer activities 地域活動を通して 元気を分け合う

東谷地区福祉委員会 委員長
片峰 純子 さん



ボランティアが 困りごとを解決

現在、東谷地区福祉委員会の委員長を務めています。福祉委員会では、ボランティア部会「ここ・ほっと」や、地域の憩いの場である「カフェ・のぞみ」を運営しています。「ここ・ほっと」には、会の立ち上げから参加している。高齢者が日常生活で困っていることを解決できる組織が必要だと感じたことがきっかけだったんです。

電球の交換やごみ出し、庭の手入れなど、日常の中での困りごとを支援しています。利用者からは、「手伝ってくれることはもちろんだけど、ボランティアの人と話せることが何よりうれしい」と言われます。活動を通して、私たちボランティアが元気をもらっているんです。誰かの役に立っているという実感が、原動力になりますね。

気軽に立ち寄れる 地域の憩いの場

東谷公民館の隣にある「プラザ・ひがした」の1階で、毎週火・水・金曜日に、「カフェ・



のぞみ」を開催しています。ボランティアは約30人。仕事をしながら活動できるような運営体制にしています。カフェに立ち寄ったことがきっかけで、手伝ってくれるようになった子育て世代のお母さんもいるんです。活動に興味がある人、話を聞いてほしいと思ってる人、どなたでも来てください。

「やってみたい」を 大事にしたい

近年、地域活動に参加する人が少なくなり、地域のつながりが薄くなっているように感じます。一方的に「協力して」と、要求ばかりを伝える

のではなく、それぞれの事情に合わせてつなげていかななくてはなりません。無理強いばかりでは続きませんので、参加する人には、まず何をしたいのか、何に興味があるのか聞くようにしています。

福祉委員会では、活動の輪を広げていけるように、提案型のイベントを募集しています。手作りの小物を持ち寄って販売するなど、若い世代の人たちがやってみたいと思うことがしたいですね。

まずは参加する人が満足できて、元気になることが大事です。そこから地域に元気を分けて、つながりを深めていけたらと思います。

おとなも子どもも

食と育つ

保健センター
☎(758)4721

レシピ 大阪青山大学学生

●材料 15個分

【具材】シューマイの皮 (30枚)、豚ひき肉 (100g)、タマネギ (中1個)、ハクサイ (70g)、片栗粉 (大さじ2)

【調味料】しょうゆ (小さじ2)、砂糖・ごま油 (各小さじ1)、鶏がらスープの素 (小さじ1/2)、おろししょうが (ひとかけ)、塩・コショウ (各少々)

【薬味】小口切りの青ネギ (5本分)、おろし大根 (200g)

【タレ】ポン酢 (1/4カップ)、ユズ (1個)

熱量 (3個分) : 171kcal、塩分 : 0.8g

●作り方

①タマネギとハクサイをみじん切りにして片栗粉をまぶす。シューマイの皮を細く切る。ユズを半分に切り、果汁を絞ってポン酢と合わせる。飾り用のユズの皮(適量)を千切りする。

②豚ひき肉と調味料を混ぜ合わせる。粘りが出たらタマネギとハクサイを混ぜ合わせる。

③②を15等分し、シューマイの皮を付け丸める。

④③を中火で10分程蒸し器で蒸す。

⑤器に④と薬味を盛り付ける。ゆずポン酢を付けて食べる。



華やかシューマイ ゆずポン酢添え

memo ユズには免疫機能を高めるビタミンCが含まれており、風邪の予防につながります。

消費生活センターだより

消費生活センター
☎(740)1167

詐欺・模倣品通販サイトに注意

安すぎる商品には注意が必要 注文前に必ず確認を

事例1 安いゲームソフトが売っているサイトがあるので注文した。口座名義が個人名なのが気になったが、支払方法は銀行口座への振り込みのみだった。入金確認後5日以内に発送と書いてあったが商品が届かず、催促のメールを送ったが一切返信がない。電話番号は分からない。(30歳代男性)

事例2 SNSに出てくる広告に、通常10万円する人気ブランドのバッグが1万2,000円で売られていた。代引き配達になっていたので、商品が届かないことはないと思い、すぐに注文した。商品は届いたが一目見て偽物だと分かった。事業者と連絡しようと思ったが、注文時に届いた受け付けメールに載っているメールアドレスしか分からない。返金を求めるメールを送ると、よく分からない日本語の文章で返信があったが、返金に対する回答ではなかった。(30歳代女性)

お金を振り込んだのに商品が届かない、事業者と連絡が取れない、という相談が多く寄せられています。インターネットなどの通信販売には事業者が守るべきルールがあり、分かりやすいところに「特定商取引法に基づく表示」として、事業者名、住所、電話番号などの記載が必要です。しかし、住所を調べてみると実際は田んぼや空き地だったり、電話をかけてみると「現在使われておりません」のアナウンスが流れたりすることもあります。通常価格より大幅に安い場合や振り込み先が個人名になっている場合、不自然な日本語の表現がある場合などは注意が必要です。また、正規のショップをまねた偽サイトもあるので気を付けてください。困ったときには消費生活センターに相談してください。

生きる

人権推進課
☎(740)1150

たくさんの人との出会い

人との出会いが 人生を大きく変えるきっかけに

38年間生きてきて、いろんな出会いがありました。その中で、自分にとって一番の出会いやはり妻との出会いでした。それをきっかけに信頼できる人やたくさんの方を教えてくれる人など、自分にとってプラスになる出会いが増えました。もちろん、妻と出会う前も多くの人と出会い、それは僕にとっての素敵な財産です。妻と出会い、子どもが生まれ、裁判をする中で、僕はたくさんの人に支えられ生きていることを、改めて感じました。

自分を出すことができず、偽りの自分でいた頃には感じたことのない「人の温かさ」を感じました。今まで自分で壁を作り、人を寄せ付けなくしていたことにも気づきました。自分に問題があったことに…。

自分が心を開かないと相手も開いてくれません。生きていく中でたくさんの人と出会うと思います。「この人！」という人はその中のごく一部かもしれませんが、その人との関係をどれだけ大切にすることで、今後の自分の生き方にも関係してくると思います。

今、「僕みたいに性に悩んでいる人もいるんだよ」って知ってもらおう活動をしていて、おとなだけでなく、子どもたちとも出会うことができ、毎日がすごく充実し、楽しい日々を送ることができています。

人との出会いで人生が変わることってあると思います。どんな人と出会い、自分にどんな風に影響するか。それは、自分自身の生き方で変わってくると思います。だから僕は、これからも出会いを大切に生きていきたいと思っています。

(Like myself 代表 前田良)