

キラリ人

日野町ボランティア団体連絡協議会

会長 ^{すずき} 鈴木 ^{あつこ} 厚子さん
(奥之池)



▲「ボランティアが人間性を大きくしてくれました」と鈴木さん

日野町ボランティア団体連絡協議会は、15のボランティア団体が所属し、福祉・介護・子育て支援・踊りなど、さまざまな団体で結成されています。今年度から会長になられた鈴木さんにお話を聞きしました。

日野町ボランティアセンター(日野町社会福祉協議会内)には、15団体が所属している「日野町ボランティア団体連絡協議会」があります。鈴木さんは、今年度から会長を務められ、在宅介護ボランティア「ほほえみ会」の一員としても活動をされています。

鈴木さんは、事務の仕事をや約20年間されていた中で、「もっと自分が大きくなれることはないか」と思い、一期一会を大切に人と向き合う介護は必要なこと」と

気付かれたそうです。

その後ヘルパーの資格を取得され、「ほほえみ会」の活動を始められました。会員の皆さんとともに、小、中学生や高校生への講座をされたり、お互いに介護について学びあえる場を作られたり。また、実際にご家族の介護を経験されたことを生かし、在宅介護をされている方の悩み相談もされています。

「今、ボランティア団体の人数が減ってきています。11月8日に開催された福祉

のつどいでは、団体紹介のチラシを作って配りました」と、もっと広く活動を知ってもらえるようにと、積極的に動き出されています。

「15団体の横のつながりが持てるよう、悩みを相談し合い、皆が輪になって楽しくやっていければ」と交流会を行うことを提案され、12月6日には「クリスマス会」を開催されました。「みんなが楽しく活動できるように一歩ずつ進んでいきたいです」。

「指一本からのボランティア」。それはエレベーターのボタンを押すことからでも始められるということ。「温かみの心、ちよつとした心配りがあれば、ボランティアにつながっていきます」。

「ボランティアで多くの人に出会い、いろいろなことを学ばせてもらいました。ボランティアでもらった心は、最高の宝物です」と鈴木さん。温かい心のキャッチボールが、ボランティアをされている人の心をより温かくしていく。鈴木さんの温かさから、ボランティアの「こころ」を学ばせてもらうことができました。



健康推進員
やまだ みちこ
山田 美智子さん
(杉)

ポイント

豆腐をたっぷり使っているのが、良質のたんぱく質が多く、また、コレステロールを下げる効果があるリノール酸も含まれています。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

絹ごし豆腐 1.5丁、長いも 200g、なめこ 1袋、人参 40g、大根 40g、三つ葉 8本
④【だし汁 3カップ、塩 小さじ $\frac{2}{3}$ 、酒 大さじ 1、しょうゆ 大さじ 1】

豆腐のとろろ煮

作り方

- ① 大根、人参は薄切りのいちよう切りでゆでておく。
- ② 長いもは皮をむいて酢水につけ、すりおろす。
- ③ なめこはさっと洗う。
- ④ 鍋に①を入れ、煮立ったら大根、人参を入れ、煮立てさせる。豆腐を乱切りに入れて、弱火で2~3分煮る。
- ⑤ ②、③を加えてさらに1~2分煮る。3cmくらいに切った三つ葉を散らし、火を止める(好みでゆずもいいでしょう)。

☆ 1人分エネルギー 108kcal
たんぱく質 7.3g / 脂質 3.5g
食塩相当量 1.5g