

# ボランティア体験記

## テイケア「ぶどうの樹」を訪ねてみました

1月28日に行なわれた一日体験ボランティアでは、10名の方が参加してメンバーさん達と一緒に菓子作りをしました。メニューは「串団子」と「クレープオレンジソース煮」でした。

初めは緊張していたけれど、すぐに打ち解けて、笑い声が聞こえてくる楽しい出会いになりました。

参加された方の感想を聞いてみても、「とても楽しかった」「家でも菓子を作りたい気になった」「気さくであつという間に時間が過ぎた」「いろいろな人と交流出来て良かった」等好評で、終わりには踊りも飛び出での楽しい会になりました。またのボランティアにつなげていけたらうれしいと思います。

特に精神障がいを抱えた方との交流は敬遠されがちですが、出会って話してみると、みんな心やさしい人ばかりと、分かってもらえたのではないかと思います。

(ボランティアスタッフ)



## ひとしごとコーナー

弘前市民の森の会  
工藤和子さんにお話を伺って



### ～押し花との出会い～

お仕事を退職し、絵手紙か押し花かどちらにしようかと迷っていた時に、10年位前の押し花を発見、それを見て感動!!押し花に決めました。それぞれの草花には個性があり、自分の気持を素直に表現出来る、何よりも作っている時にストレスを感じないと云います。

学校、施設等で、お話をしたり、その後皆さんと一緒に葉(しおり)作りや生け花をします。作る前の子供達と作った後の子供達に大きな変化が、又年配の方でも、妻にも作ってやりたい、等々。

工藤さんの何気ない言葉と、押し花が与える素朴さ、けなげさ、この小さな感動が大きな輪となって広がっていく。何よりも上下関係もなく、皆同じ立場で、それが安心感を与え、自然体でいられるのでは？と。

更に子供達を”褒めてあげたい”  
”作る喜びを伝えたい”

結びの言葉として”野の草花にも命があるんですよ”と。何て深く重い言葉でしょうか。

(ボランティアスタッフ 岩谷カツ子)



## 活動紹介コーナー

### 弘前カウンセリング研究会

《連絡先》土田 信子 87-4072  
下山真理子 33-1378

今年で設立50周年を迎える会です。主な活動は毎月第3の土曜日に、「話す、聴く」会として参加者相互がカウンセラー、クライアントという立場でグループカウンセリングを行なっております。自分の思いを話す、その思いをじっくり聴かせていただく会です。

年に1、2度ワークショップを開催しております。参加者全員で話す、聴く会です。

月に一度「日曜おしゃべり会」を行なっております。皆で自由にお話する会です。

当会では、参加者一人一人のお話を大事に聴き、お互いが学び、気づく話し合いを行っております。来た方が話してさっぱりして帰れば良いなと願っております。

気軽にご参加ください。お待ちしております。



## 豆知識コーナー

### 春野菜の効用

春先の新玉ねぎは冷蔵庫で保存し、早めに食べ切って旬を実感しましょう。

ハーブなど一枝取り、皿などに添えるだけでも春の気配を実感、いかがですか？

水溶性食物繊維が豊富なワカメはガン予防にお勧めです。

野菜炒めに麩(ふ)を入れると野菜の水分と栄養をムダなく吸収できます。

(ボランティアスタッフ 木村優子)



## 編集後記

3月11日(金)に東北関東大震災という大変な地震災害が発生しました。たくさんの困っている方たちのために自分に何か出来る事はないかと、ボランティア支援センターにも支援の声が寄せられています。

「何かしたい」という皆さんのこの気持を大事にしたい。皆さんの善意の気持を手助けできるボランティア支援センターでありたいと思っています。そして、この大変な災害から皆さんが少しでも早く復興できます様願っています。

## 4月1日「ボランティア支援センター」が市民参画センターへ移転



文化センター内のボランティア支援センターは、4月1日より市民参画センターに移転し、業務を行うこととなりますのでお知らせします。

これまで同様に、市民のボランティア活動を支援して参りますので、よろしく願いいたします。

《問い合わせ先》〒036-8355 元寺町1-13 TEL31-2500

※ <製作>市民ボランティアスタッフ ※  
※ <発行協力>弘前市ボランティア支援センター ※

036-8356 弘前市下白銀町19-4 弘前文化センター1階  
TEL & FAX 38-5595 (兼用)  
月、水～土曜 10時から17時(日、火曜&祝日、年末年始はお休み)  
・ホームページ <http://www.hi-it.jp/~vsc/> ・メール [vsc@hi-it.jp](mailto:vsc@hi-it.jp)  
～情報紙についての意見・感想をお待ちしております～