

第128号

ボランティア情報 ふじいでら

プラム

社会福祉法人 藤井寺市社会福祉協議会  
 藤井寺市ボランティアセンター  
 藤井寺市ボランティア連絡会  
 〒583-0035 藤井寺市北岡 1-2-8  
 TEL 072-938-8220  
 FAX 072-938-8221  
 E-mail fureai@silver.ocn.ne.jp  
 URL <http://www.fujiidera-shakyo.net>

皆さん、最近運動をしていますか？  
 運動は若返り効果や落ち込んだ気分を解消、アルツハイマー予防などに適していると言われてます。  
 という事で今月のプラムはスポーツにまつわるクロスワードから始まりです！

スポーツクロスワード

	1	2	3				4
	5				6		
7			8				b
	9			10			11
		12					
		c					
	13	14					
				15			
				a			
16	d					17	

a	b	c	d

※答えは次号のプラムで！

【タテのヒント】

- 氷上の F1 とも呼ばれる
- 最も速い泳法
- 水中を音楽に合わせて泳ぐ競技
- 5対5で行う球技
- 跆拳道（たいけんどう）と呼ばれる足のみを使う格闘技
- 別名「巨人」
- カー○○○、○○○クイーン
- 筋道・競技路
- ボーゲン、パラレルターン

【ヨコのヒント】

- 日本はミドル級まで
- 金・銀・銅。英語で言うと？
- 審判に抗議→インスタントリプレイ
- 関西国際○○
- トンコツスープのもと・拳
- 狩猟をするハンターのこと
- 応援歌「六甲おろし」の球団
- 日本の協会は JHA
- バイクで旅行をすること
- 仕事終りはこれで乾杯！



プラム11月号が始まります！

平成26年度 **河南ブロックボランティア連絡会交流会・報告**

10月10日（金）、八尾市青山町にある『サポートやお』で、藤井寺市ボランティア連絡会・八尾市ボランティア連絡会の共催で、河南ブロックボランティア連絡会交流会を実施しました。各市からのボランティア団体の発表や、大阪府富田林土木事務所の職員による地震についての話はどれも充実したものとなり、参加された約100名の参加者は、時間いっぱいまで他市町村の方と交流を楽しんでおられました。



第19回

**ふくしまつり実施・報告**

11月9日（日）、ふれあいセンター（藤井寺市立福祉会館）にて、第19回ふくしまつりが実施されました。当日は、雨の降る中でしたが、多くの市民の方に参加していただくことができました。

社会福祉協議会に登録されているボランティア団体や個人の方にも多数協力頂き、すばらしいまつりになりました。本当にありがとうございました。



**個人ボランティア紹介のコーナー**

第1回

藤井寺市ボランティアセンターには、平成26年11月現在、約150名の個人ボランティアさんが登録されています。このコーナーでは、その中でも現在主に活動されておられる方に、スポットをあて紹介します。

①性別、②住所、③ボランティア内容、④その他の活動

**NO. 1**

- ①男性
- ②小山藤の里在住
- ③囲碁将棋の相手を探しておられる方、一度対局してみませんか？
- ④音楽グループに所属し、市内の福祉施設を中心に、慰問活動を続けています。

市内の施設の利用者さんや、市内在住のご高齢の方で、ご依頼を希望される方は、藤井寺市ボランティアセンターまでご連絡ください。

（日程や、ボランティアさんの都合上、ご希望に添えない場合がございます。あらかじめご了承ください。）

次回以降も、不定期で、連載予定です！お楽しみに！！





**求む！ボランティア**

(連絡先)

TEL : 072-938-8220

MAIL : fureai@silver.ocn.ne.jp

**募集NO.28**

活動内容：子どもの見守りお手伝い（0歳～就園前）  
 下記イベント中、子どもの託児をお手伝い願います。

日時：12月10日（水）10：30～12：00  
 『スクラップブック』

実施場所：つどいの広場ふじいでら（住所：藤井寺市小山9-1-16）

問・申込は直接発信者へ：TEL 072-936-0011【スタッフ】



歴史上の人物⑬（社会福祉分野）



**マザー・テレサ(1910年～1997年)**

カトリック教会の福者であり、インドのカルカッタで生まれたテレサの貧しい人たちを救う活動は、修道女を通して、全世界へ広まった。テレサは、恵まれない子どもたちのために「孤児の家」の設立、ハンセン病者のための移動診療所、エイズの方のための診療所を設立するなど貧しい人たちを救うために新しいことを始めている。

（疲れたときのストレッチ体操）

1日の疲れをとる簡単なストレッチ！

- 肩から背中を伸ばす
  - ① よつんばいになり、腰の位置を保ちながら両手を少しずつ前へ移動する。
  - ② 息を吐きながらそのままのポーズをキープ



- 肩の筋肉を伸ばす
  - ① 背中の方で両手を繋ぐ
  - ② 息を吐きながら、引っ張り合う
  - ③ 左右の手を変え、もう一度



参照サイト「アリナミン」[http://alinamin.jp/tired/what/stretch\\_karada.html](http://alinamin.jp/tired/what/stretch_karada.html)

**【開所時間】 月～金曜日（土・日・祝除く） 午前9時～午後5時30分**