市民活動って ええやん新聞 第22号

今、私にできること

1. ええやんピープル
2. あなたは何タイプ?! チャートで探すボランティア
3. 教えて！大学生のお兄さん、お姉さん！
4. 思いやりマスクの行方

みんなが主役！誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一歩を応援する市民活動情報紙

ええやんピープル

誰かのために　何かのために　活動している人を紹介します

Vol.22

やまぐち食育くらぶ代表
西本 葉子（にしもと ようこ）さん

1973年生まれ。山口市出身、在住。夫、子ども2人、義父、母の6人暮らし。福岡大学人文学部文化学科卒業。食育指導士、食生活アドバイザー2級、福祉住環境コーディネーター2級などの資格を持つ。食を楽しむこと、食卓を大切にすることをモットーに「やまぐち食育くらぶ」を結成し代表を務める。

Photo/クワシー優子

何を食べるかで未来は変わる

「好き嫌いしないで何でも食べること！夜は早く寝ること！二つの約束が守れる人〜」と、元気な声で食育紙芝居を披露する「うっきー」こと西本葉子さん。うっきーさんが代表を務める「やまぐち食育くらぶ」では、親子向けの食育ボランティア活動をしています。「食べることの大切さ」についての話を伺い、うっきーさんの元気の源を探ってみました。

きっかけは父の死

「野菜をもっと食べておけばよかった…」。偏食で野菜を全く食べなかった父は、死ぬ間際にそう言っていました。夫の赴任先の高知県で子育て真っ最中だった私は大好きだった父の死に大きなショックを受けました。父の病気の一因が不摂生な食生活にあるのではないかと、「食育」を本格的に学ぶようになったんです。

そんな折、食育基本法が成立し教育を支える基礎になるのが「食育」であると国から発表されました。それが後押しになって必死で勉強をし、食育指導士の資格を取得。父のような思いをしないでほしい、小さいうちから良い食生活をと、自分の子どもたちから食育をスタートしました。その後山口に戻り、同じ思いのママさんたちと「やまぐち食育くらぶ」を立ち上げました。

ボランティアは私のライフワーク

やまぐち食育くらぶの活動では、食育講座や子ども向けの食育紙芝居、親子参加型の料理講習会をしています。初めから紙芝居に食いついてくる子、恥ずかしくてお母さんから一時も離れない子、来られるお子さんのタイプはいろいろ。でも、試食の時間になるとみんな近寄ってきて目をキラキラさせながら食べてくれるんです。こんな時「食べること」ってすごいなって、つくづく思います。

泣いているお子さんを抱っこして見ていることしかできなかったお母さんに「試食だけの参加でも大丈夫！それも食育よ」と伝えると安心して笑顔になってくれました。喜んでくれる人がいるから、ボランティアが続けられる。これが私の元気の源です。

今、私が伝えたいこと

食品添加物を気にしすぎてストレスを溜めるより、体に良くないものは栄養（野菜に含まれるミネラルやビタミンなど）をとって外に出すって考えると、気持ちが楽です。私も大好きなビールを楽しく飲み続けるために日々栄養をとってるんです。こうした食の知識を、私は食育を学ぶことで身につけることができました。食べることで人間の身体はつくられていきます。だからこそ、自分や家族が何を食べるかをちょっと意識して選んでほしいと思います。

そして、それをいちばん伝えたいのは、お母さん。離乳食をきちんと作らなくちゃ…、子どもに栄養のある良いものを食べさせなくては…、がんばっているお母さんほど悩んでいます。そんなお母さんたちが食を正しく知ることで、ほどほどに手を抜くことができたらいいですね。今すぐでなくても、将来何かのタイミングで、悩めるお母さんの役に立つことができる、みんなが笑顔になる食育を届けたいです。

1. 親子を対象に食育紙芝居を披露
2.3. 無添加こだわり素材で作った料理
4. うっきーさんが店長を務める秋川牧園直売所の前で

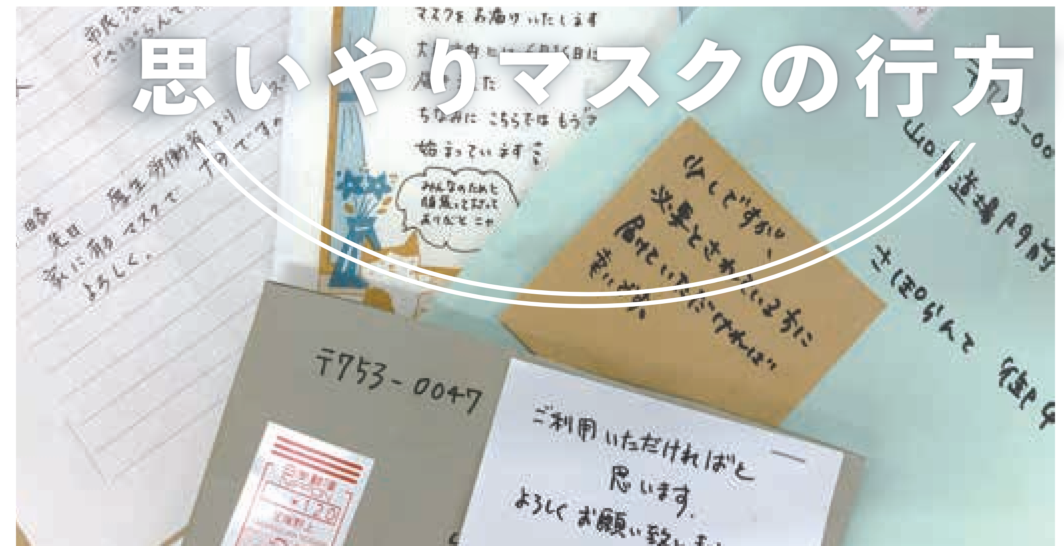
食育できるもん！　Byやまぐち食育くらぶ
https://ameblo.jp/shokuikudekirumon/

自分で刺繍をしてお気に入りのマスクに

さぽらんてからのご報告

ありがとう2200枚

思いやりマスクの行方


マスクとともに届く温かいメッセージ

山口市に政府配布の布マスクが届き始めた5月28日。市民の方から問い合わせがあったことや、全国的に同様の取り組みが行われていることなどをきっかけに、さぽらんてでは「布マスク寄付ボックス」を設置しました。配布地域の拡大に伴いどんどん集まるマスクは、当初の予想をはるかに超えて2200枚に！驚くことに北海道や新潟などの遠方からも届くようになりました。中にはマスクとともに現金10万円を寄付してくださる方も現れたのです。

わざわざさぽらんてへ足を運んでマスクを届けてくださったみなさん、送料を払って送付してくださったみなさんからは、「困っている人の助けになりたい」「必要としている子どもたちに喜んでもらいたい」というあたたかな気持ちがひしひしと感じられました。

集まったマスクは、経済的な理由で助けを必要としている子どもたち、ひとり親家庭、子育てひろばや学童、被災地などに各支援団体を通してお渡ししました。受け取った方からは「本当にマスクがない子どもたちがいる。とてもありがたい」「どこに行くにもマスクが必要な今、1枚だけでは間に合わない場合も多く、大変助かる」「マスクを通して、自分たちのことを思ってくれている人がいること、一人じゃないのだということを感じることができた」と喜びの声が届いています。

さぽらんてに設置された寄付ボックス

◀ひとり親家庭を支援する団体「.style（ドットスタイル）」へ贈呈

手羽元のボーンブロス・ポトフ

ポトフと言えばソーセージが定番だけど、食品添加物が多いのが難点。手羽元を使って話題のボーンブロスにして、無添加で作ってみよう！簡単でしかも目分量で作れる上、ママの美容と家族の免疫力アップにもなるという優れもの！一度にたくさん作って、アレンジするのもオススメです。

親子参加型料理講習会を終えて

材料（4人分）

・若鶏の手羽元	8本
・じゃがいも	3個
・にんじん	1本
・玉ねぎ	2個
・昆布	1切
・天日塩	大さじ1
・ローズマリー	1〜2枚
・水	800ml

作り方

① じゃがいもは芽を取り4等分。にんじんはサイコロに切る。（皮ごと食べる場合はよく洗う）
② 玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。
③ 水とすべての材料を鍋に入れて火にかけ、30分煮込む。
④ 昆布が柔らかくなったら、取り出して千切りにして鍋に戻す。
⑤ お好みでコショウを振って完成！

手羽元を取り出して砂糖としょう油で照り焼きに！
たくさん作ってカレーに変身！
角切りトマトを入れて、ミネストローネに！
無添加なので離乳食にも大活躍！

食材提供　秋川牧園

レシピ提供
やまぐち食育くらぶ
代　表　西本葉子さん
T E L　083-941-5200（児玉）
U R L　https://ameblo.jp/shokuikudekirumon/

クイズに答えてお買い物券をもらおう

右のQRコードもしくはFAX、メール、はがきに以下を明記のうえ、さぽらんてまでご応募ください。

1. お名前・郵便番号・ご住所・年齢・職業・電話番号
2. クイズの答え
3. ええやん新聞を手に入れた場所
4. 取り上げて欲しいテーマ、市民活動団体
5. ええやん新聞22号へのご意見、ご感想

※ご記入いただいた個人情報は、その目的以外での利用はいたしません。

秋川牧園のお買い物券 1,000円分 5名様

※イメージ

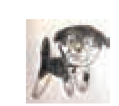
締切2020年12月25日

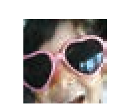
当日消印有効。当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

Q 徳地ワイガヤの会が整備している一級河川は？
○○川

市民広報記者編集後記

『ええやん新聞』では、一般公募による市民が記者となり、身近な取り組みや市民活動を紹介しています。（年2回発行）


岡部 見事にステイホーム太りをしてしまいました。ダイエットしつつ、人の役にたつような、そんなボランティア探そうかな。目標は冬までにあと2キロダウンです。


吉冨 思いやりマスクに刺繍をする会を子どもたちとしました。好きな絵を刺繍したり、リボンやビーズを縫い付けたり、みんな一生懸命！真っ白だったマスクが自分だけの素敵なマスクになりました。みんな上手！

藤岡 2面のチャートは、ええやんチームで何度も考え直しながら苦労して作った、汗と涙の集大成。傾聴ボランティアをやってる私はFに辿り着くんです…我ながら絶賛☆ぜひやってみてね！

さぽらんて幸徳 今号は、紙面の最終チェックをフレッシュな大学生と一緒に行いました！さぽらんてでは5日間の大学生インターンシップを募集中。市民活動や地域づくりに興味がある方、待ってま〜す♡

山口市市民活動支援センター

さぽらんては、みんなのために活動している団体やこれから何かをはじめたいと思っている人たちをサポートします
つどう　つなぐ　つたえる　ささえる

次号もお楽しみに♪
さぽちゃん らんちゃん　てって

山口市市民活動支援センター さぽらんて
〒753-0047 山口市道場門前 2-3-6 どうもんビル1階
TEL 083-901-1166　FAX 083-901-1165
メール info@saporant.jp
HPはこちら

デザイン・イラスト/ヤマデラワカナ

こどものための ええやん しんぶん

教えて！大学生のお兄さん、お姉さん！

ボランティア調査隊

ボランティアって、困っている人を助けることだと教わったけど…どんな感じなんだろう？
ボランティア活動をしているお兄さん、お姉さんに聞き込み調査だ！

Q 何をするの？

みことさん
山口県立大学
国際文化学部3年

やりたいことや好きなことを活かしてるよ

「こんなことができたら楽しいかも！ やってみたい」という自分の気持ちを大切に、イベントを考えてやってるよ。宮野のまちあるきツアーや、秋穂の昔話を紙芝居にして披露したりしたんだよ。地域の子どもたちやお年寄りの方にも喜んでもらえたよ。

Q どうしてするの？

しんたろうさん
山口学芸大学
教育学部2年

きっかけは大学の宿題だったけど…

中学生に勉強を教えるボランティアをしているよ。きっかけは、大学でボランティアをする宿題があったこと。それが、やってみるとけっこうおもしろいんだ！ぼくも教え方の勉強になるしね。「ありがとう」と言われるとうれしくなるよ。

Q おもしろいの？

きょうこさん
山口県立大学
社会福祉学部3年

家とも学校とも違うおもしろさに出会えたよ

ボランティアで講座の準備をしたことがあるよ。講師の先生への連絡やチラシ作りなど、大人のスタッフの方や他の学校の学生と一緒になってがんばったんだよ。自分の力不足に悩むときもあるけれど、意見や力が求められるうれしさ、達成感♬ たくさん学べておもしろいよ。

みくさん
山口県立大学
社会福祉学部3年

自分の世界が広がるってワクワク！

歌や音楽を子どもたちに伝えるボランティアを通して、困っている人や地域の未来を考えて働いている人がたくさんいることを知ったんだよ。いろんな人に出会って自分の世界が広がると、将来自分がどんな仕事がしたいのかイメージできるようになってきたよ！

調査結果

- 自分がやってみたいことや、好きなこと、得意なことをしていた。
- ボランティアは自分のためにもなることがわかった。
- 家や学校ではできないことをしていた。
- いろんな人に出会えることも楽しそうだった。

少しでも気になったらチャレンジ！

C スキルや技術を活かす！

目の前のことに自分のペースでコツコツと取り組めたり、工夫をしてみたり。簡単には投げ出さないあなたには安心して仕事をお願いできそう。

例
- 拠点の困りごとをDIYでお助け
- 川や河川のそうじボランティア
- 被災した写真の洗浄、竹林の整備

B 笑顔づくりのお手伝い

人と過ごすのが好きでコミュニケーション上手なあなたには、子どもたちやお年寄りと過ごすボランティアがオススメ。あなたの一歩でみんなを笑顔にしてみませんか？

例
- 子どもに寄り添って一緒に勉強する
- 未就園児と一緒に遊んだりする
- 子どもやお年寄りの送迎読み聞かせ

A わりとキレイ好き

潔癖ってほどではないけど、わりとキレイ好き。そんなあなたはよく気がつく人かも。ちょっとした片付けや整理整頓、人のお世話も上手なのではないでしょうか？

例
- 草抜き、本の整理、拠点整理のお手伝い
- 食品回収、ナンパリング、整理
- 備品修繕、発送作業のお手伝い

F 寄り添い上手、聴き上手

相手の思いを尊重してありのままを受け入れることができる、共感力が高めのあなた。誰かに寄り添うボランティアを探してみませんか？

例
- フリースクールの子どもたちの興味を引き出すお手伝い
- 未就園児と一緒に過ごしたり、お母さんの話を聴いたり
- 傾聴、ピアカウンセリング

E ズバリ！料理好き

誰かにお料理を作ったり、おいしく食べてくれる姿を見るのが好きなあなた。料理を通じて人や地域とつながってみませんか？

例
- 子どもたちに食事提供のお手伝い
- 地域食堂での食材調達や調理など
- レシピ考案、避難所での炊き出し

D 主役を支える！縁の下の力持ち

人が好きで、チームで協力し合えるあなた。冷静で客観的な視点を活かしてプロジェクトを盛り上げていくようなボランティアがオススメ。

例
- レノファ試合会場での準備、ナイター後の片付け
- セミナー準備、司会など
- イベント補助、情報発信

子どもにオススメ

- お祭りやイベントのお手伝い
- 「はじめてのおつかい」をサポート
- フードバンクポストのナンパリング
- フリースクールの子どもたちと遊ぼう

その他 他にもこんなボランティアができる団体があるよ！

りす会山口
被災地で被害に遭った写真やアルバム等の洗浄・清拭を行います。山口から被災地を応援できます。

竹林ボランティア
竹林を整備して山口の里山を守っていきませんか。伐採した竹はちょうちんまつりなどに利用されます。

やまぐち料理研究会
旬をいただく、ムダなくいただく、おいしくいただくをコンセプトにしたレシピを一緒に考えませんか？

これらのボランティア情報はほんの一部。他にも気になる方はさぽらんての HP をチェック！

さぽらんてに気軽に問い合わせてね～♪

あなたは何タイプ?!

チャートで探すボランティア

まわりでボランティアをしている人は知っているけど、自分には … なんて思っている人、まだまだ多いのではないでしょうか？ 誰かを少しだけお手伝い。必要なのはそんな気持ちだけで OK。自分が持っている趣味や特技で、今、自分にできることを探してみませんか？

START

- おでかけするなら動物園より映画 → YES → ババ抜きよりオセロ派 → YES → コード類がごちゃついていると気になる → YES → A タイプ
- おでかけするなら動物園より映画 → NO → 「ちょっと聞いて」と言われるとワクワクする → YES → 笑える失敗談をもっている → YES → お世話好きな方だ → YES → B タイプ
- 「ちょっと聞いて」と言われるとワクワクする → NO → 映画やドラマを見ても泣かない → YES → 料理は作るより食べるのが好き → YES → 趣味にのめり込む方だ → YES → C タイプ
- 趣味にのめり込む方だ → NO → D タイプ
- 料理は作るより食べるのが好き → NO → E タイプ
- 映画やドラマを見ても泣かない → NO → F タイプ

今回紹介したボランティア募集団体はこちら

団体内でもいろいろなタイプのボランティアがあります。 あなたに合ったボランティアにめぐり合えますように。

こども明日花プロジェクト

子どもたちが安心して過ごせる居場所と学びの環境の提供を目指しています。難しくとらえず子どもたちと遊ぼうかな？ぐらいの気持ちで参加してほしいです。ボランティア証明も出せますよ！

代　表　児玉頼幸さん
ＴＥＬ　070-7562-1187

NPO法人 あっと

子育て支援を中心に活動しており、山口市商店街で子育てひろば「てとてと」を運営しています。学生さんや地域のみなさんなど多世代交流ができますよ。DIY が得意な方やお庭作業が得意な方も募集中！

代　表　藤井智佳子さん
ＴＥＬ　083-921-0428

NPO法人フードバンク山口

品質に問題ないにも関わらず廃棄される食品を集め、必要な方に提供しています。イベントや団体との関わりで視野を広げてみませんか？ 気軽に社会貢献したい人にオススメです！

代　表　今村主税さん
ＴＥＬ　080-3565-9640（事務局・平日午前中）

徳地ワイガヤの会

徳地地域の活性化を目的にワイワイ活動しています。私たちと一緒に一級河川佐波川をキレイにして、川遊びやカヌーができるような親水公園作りをしてみませんか？

代　表　野村新一郎さん
ＴＥＬ　090-7371-1922（市原）

レノファ山口TeamBONDS

レノファ山口公認ボランティア団体です。ホームゲーム運営や広報、イベント活動などレノファ山口をサポートします。お手伝いを一緒に楽しめる人！Welcome☆ 幅広い年代の仲間ができますよ♪

代　表　田中浩二さん
ＴＥＬ　083-941-6792（レノファ山口事務所）

一般社団法人 Happy Education

学校が苦手な子どもたちの居場所作りや、新しい学び環境などの情報提供をしています。さまざまな経験や特技を活かし、ともに学べる人、お待ちしています。

代　表　村上忍さん
ＴＥＬ　090-4579-1368