

季節のある風景 弥生

※誕生石:アケアマリン、ブラッドストーン、コーラル
※星座:魚座(〜3月20日)、牡羊座(3月21日〜)
※誕生花:サクラ、スイートピー、チューリップ

まだまだ寒い3月の札幌。しかし、私たちの目に見えないところで、季節は確かに春に向かって着々とその準備を始めています。さて今日は食卓にお花を飾ったり、ファッションに淡いピンクを取り入れたり、ひとあし早く春の訪れを楽しんでみませんか?桜の花が開くように、何だか気分もウキウキしてくるようです。

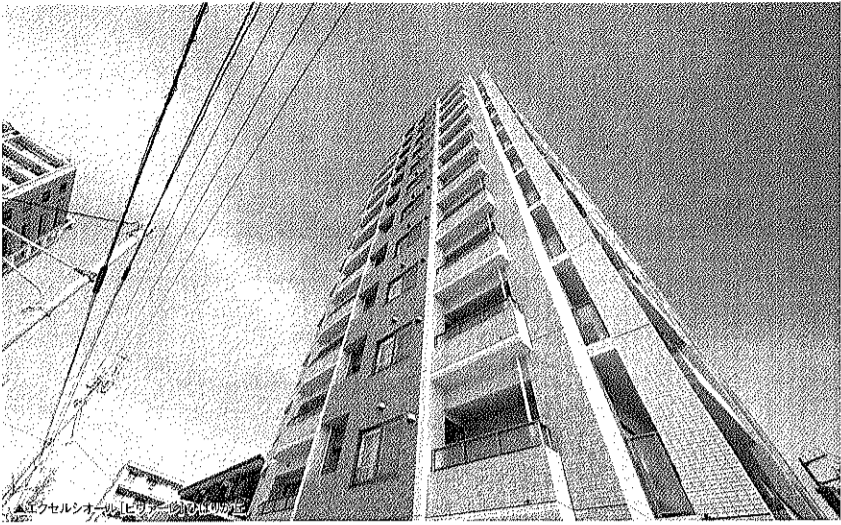
住まいや暮らしの情報を直接ポストまでお届けする情報誌

さぶりぶ

www.suplive.net

札幌市に限定した「さぶりぶ」は、住まいや暮らしの情報を直接ポストまでお届けする情報誌

Vol.65 2008 03



ボランティアを始めよう!

身近にあります、できるコト。

今回のさぶりぶでは、ボランティアをしたい人と必要とする人の掛け橋として、長年ボランティア情報誌を発刊されてきたNPO法人ボラナビ倶楽部の代表、森田麻美子さんにお話を伺いました。ココロの垣根をとって、できることから始めてみませんか…?



ボランティアに参加したいと思ったら、フリーペーパー&webにアクセス。
ボラナビ倶楽部 <http://www.npohokkaido.jp/volunavi/>

取材協力/NPO法人 ボラナビ倶楽部
札幌市中央区北5条西6丁目2 札幌ビル3F TEL011-242-2042
「月刊ボラナビ」は市内の大学・書店などを中心に無料配布中(毎月25日発行)。「ボラナビ.net」では、北海道のボランティアに関する情報やイベント、ボランティアレポートなど、多岐にわたった情報が満載。

ボラナビの 発足まで

今ほどボランティアが広く浸透する前、1998年に森田さんが中心となり発足したボラナビ倶楽部は今年で10年と節目の年。大学を卒業後、契約社員として4年間マスコミに勤めた森田さんは、退職後、自分のやりたいことが見つかるまでと考え、新聞に載っていた障がい児施設のボランティアの募集に応募したのだそう。

「新聞の記事を頼りに出掛けたら、私他に来ていたのがもう一人。たった2人しかいなかったんです。また、記事の枠が小さく詳細まで判らなかつたので、結局、もう一人の方は内容が合わずに辞めてしまつて」。

以前、取材でお世話になった車いすを利用する女性の介助ボランティアにも週に一度通う中で、その女性にとって介助する誰かがそばにいなければならぬ必要性や苦勞をそばで感じ「もっと詳しく専門的なボランティアの情報誌を作りたい」と、大学生など10名の有志でボラナビ倶楽部は発足されました。

ボランティアを始めるきっかけ

この10年の間に、ボランティアの数も種類も、またボランティア



に参加する人の意識も多様化してきました。森田さんにお話を伺うと「NPO法が1998年にできてから、ボランティア団体の中からNPO法人にするところもできて、組織的に活動するグループが増えました。あわせてインターネットや携帯が普及し、会社員や主婦、高齢者、学生等、立場や生活時間が違っても思いを一緒にする人たちが情報を共有しながら、一緒にボランティア活動をするのが可能になりました。また、情報が手に入りやすくなったため、自宅に家庭菜園のある方が農家の経験を積みたくて農家さんのお手伝いに出掛けたり、ボランティアに興味があつたという女性が「冬場のゴミ投げを手伝って欲しい」という告知を見て、近所の足が不自由な女性の手助けをしてあげたり等、たくさんの選択肢のなかから、興味を持てるもの、近隣のものを選んで活躍できるようになってきていると思います」。

さぶりぶ読者限定企画

3D-CGによる **リフォーム無料プランニング**

現在、お住まいの間取り図をお持ちいただければ、お客様のご要望やご予算にあわせてリフォームプランを、実際に近いCGでご提案します。間取り変更だけでなく、インテリア提案も含めてプランニングします。

inZONE with ACTUS

インテリア・雑貨だけではなく、住宅やリフォームなどを提供する、トータルライフスタイルショップが誕生しました。北米テイストのカフェも併設しておりますので、お気軽にお越しください。

inZONE GAZE

札幌市西区二十四軒2条7丁目1-14
地下鉄東西線「二十四軒」駅下車 徒歩約6分
Tel 011-611-3939

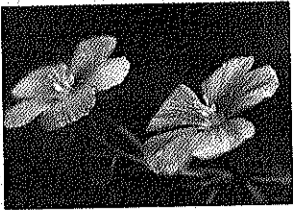
Open 11:00 - Close 20:00
定休日 不定休
駐車場完備

<http://www.inzone.jp/actus>

ボランティアを募集しています!

◆AMAサポーターズ倶楽部

札幌市北8条通のアマとホップのフラワーロードに植える、アマの苗を種から育ててくれる方を募集中。AMAサポーターズ倶楽部で用意した種を、4月初旬から5月中旬頃までご自宅で育てていただきます。



▲アマの花

アマ育ての親説明会/3月29日(土) [10:30~12:00] サッポロビール博物館1Fホール(東区北7条9) 参加費無料
お問い合わせは、AMAサポーターズ倶楽部 (FAX011-731-5853/担当:走川)

◆託児ボランティアを募集

①「障がいをもつ子どもの親」の聞き合う時間」では、親同士が互いに話を聞きあう間、子どもと1対1で遊びます。②「どんなに障がいが重くても地域の学校へ・連絡会議」では、障がいのある子どもも地域の学校で共に育つために、親子への支援をしています。以上、2つの団体が託児ボランティアを募集しています。



①毎月第3日曜日 [14:00~16:30] ②隔月で第2日曜日 [13:30~16:30] いずれも会場はエルプラザ2F(北区北8西3)
お問い合わせは、TEL・FAX011-642-5425 (担当:柏崎)
E-mail kirara.good.girl.you@ezweb.ne.jp (担当:堀)

◆綿100%衣類を集めています

障がい福祉サービス事業所「つくし」では、綿100%の衣類の縫い目を切り、ハンカチほどの大きさにした物(ウエス)を作ることを主な作業としています。古くなったり、破れていても、洗濯をしていけば構いませんのでご提供をお願いします。あわせて清掃に使う綿50%以上のタオル・バスタオルも集めています。

お問い合わせは、障がい福祉サービス事業所「つくし」/中央区南19西6-1-17 (TEL011-561-0802, FAX011-561-0804/担当:大沼)

◆子どもサポートどろんこクラブ

どろんこクラブは、発達障がいなどで集団生活の苦手な子どもたちの体験を広げるため、公園やプールなどに行って活動しています。小・中学生を中心とした子どもたちにマンツーマンで付き添っていただき、楽しく遊んでもらいたいと思います。ボランティアが初めての方でも、是非ご参加ください。



毎週月~金曜日(祝日休) [14:00~17:00]
お問い合わせは、NPO法人子どもサポートどろんこクラブ/北区北16西4-2-2 (TEL011-737-3352, FAX011-398-8699/担当:細川・高井)
E-mail doronko_club@s3.dion.ne.jp

ボランティアには実にさまざまな種類があります。子供の育成を図る活動、医療や福祉の推進を図る活動、リサイクルなどの環境保全、まちづくり、国際協力。ボランティアを始めると、特別な資格や能力は必要ありません。大切なのは相手のことを思って、自分に何が出来るか、そして少しの想像力を持つてみてください。ここに花を植えたらもつと街がきれいに見えるんじゃないかな?」子供が大好きだから、子供のお世話を手伝いたい」「得意のサッカーを活かして子供たちにサッカー指導を」と、

ボランティアの心得

自分の普段の生活上にボランティアはありますか。「どんな人にも何か自分に向くボランティアがあるはず」と森田さん。「札幌でボランティアを発行してから、函館や釧路などでもボランティアの情報が雑誌で発表され、ボランティアを紹介するシーンが増えつつあることはとても嬉しいですね。まだまだボランティアの手が足りない中で、選択肢を広げ、参加のきっかけを掴めるような情報の発信をしていきたいです」と今後の抱負をお話いただきました。ボランティアは身近なことから無理をせず、基本、自分のできることから、この春始めてみませんか。

ボランティアのすすめ

STEP1 まずは情報収集

情報誌やインターネットから自分のできる事、自分がしたいことをリサーチ。

▶札幌及び近郊で活動しているNPO法人や市民団体などから、随時ボランティアを募集しているグループをまとめた「北のボラ本。(800円)」や「やってみよう!ボランティア(300円)」などボランティアの専門書籍も販売中。
※いずれも問い合わせはボラナビ倶楽部まで。



STEP2 主催団体に事前連絡を

ボランティアを主催する団体に問い合わせ、内容や参加日などを確認し、ボランティアに参加します。行う内容に食い違いがないように、事前に説明会や研修を行う団体もあります。

STEP3 参加の心得は...

- ◎自分の興味のある身近なことから始めましょう
- ◎見返りを求めない
- ◎人と人との信頼関係を大切に
- ◎相手の立場に立って考えましょう
- ◎無理な活動はしない
- ◎「ひとりとはみんなのために、みんなはひとりのために」の精神で

おいしい+胃腸にいい水、電解還元水。

健康インフォメーション

健康や安全面から、ミネラルウォーターを買うことは当たり前になってきました。店頭にも多くの種類の水が並んでいます。私達のカラダに重要な役割を持つ「水」について考えてみましょう。

私 達のカラダの70%以上も占めている水。もはや水が健康のカギを握っているといっても、過言ではありません。現在、私達が知っている水とはちよつと異なる「電解還元水」というものが注目を集めています。

電 解還元水とは、水の中に含まれる塩素やトリハロメタンなどを取り除き、さらに電気分解することによって、マインナス極側に生成される、水素を多く含んだ還元性を持つ水のことです。また、胃腸症状の改善に有効で、胃もたれや胃の不快感をやわらげたり、胃腸の働きを助け、お通じを良好にしてくれます。

日 本トリムでは、独自の技術「ダブル・オートチェンジングシステム方式」を採用。電極板のプラス極とマイナス極を入れ替わり、水中のミネラルなどによる電極板のメッキを防止。安定した性能でアルカリ性の電解還元水を生成します。

ま た、日本トリムの電解還元水はプロ野球球団のオフィシャルウォーターとして採用されているほか、多数のスポーツ団体でも使用されるなど、スポーツ界でも大きな役割を果たしています。

お いしい+胃腸にいい水、日本トリムの電解還元水を毎日の飲み水からお料理まで幅広く活用して、皆さんの日々の健康管理にお役立てください。

協力/株式会社日本トリム
011-271-7770
http://www.nihon-trim.co.jp/

からだにいい水、おいしい水。還元水で健康宣言。

日本トリムは、今日までに官公庁をはじめ30万社を訪問、延べ450万人の方に電解還元水の良さを説明させていただきました。おかげさまで、現在50万世帯でご利用いただいております。平成19年3月現在



水道直結連続生成型電解還元水装置
TRIM ION TI-9000
標準本体価格 ¥260,400 (税込)
取付工事費 ¥12,600 (税込)
管理医療機器製造販売承認番号 21500BZZ00119000
効能又は効果
胃腸症状の改善
●胃もたれや胃の不快感をやわらげます。
●胃腸の動きを助け、お通じを良好にします。

トリムイオンTI-9000でつくる3つの水「還元水」「浄水」「酸性水」とは

還元水

料理・飲用

水道水を大型浄水カートリッジで溶解性鉛、塩素などを取り除き、更に電気分解することによって生成される「水素」を多く含んだ還元性のある水のことです。電解質(ミネラルイオン等)を含む水に電流を流すと酸化・還元反応が電気エネルギーによって起こり、陽極側では酸化された水が、陰極側では還元された水がそれぞれ生成されます。

浄水

薬・ミルク

残留塩素だけでなく、溶解性鉛も取り除く新機能のカートリッジを採用。水道水を雑菌等のないクリーンな水に変えます。薬の飲用や赤ちゃんのミルクにお使いください。

酸性水

洗顔・洗い物
お風呂

電解酸性水は電解槽の陽極側で生成される酸性の水です。洗顔、洗い物、お風呂の水にお使いいただけます。

月々1,900円からの
お得なお支払いプランをご用意しております。
各種クレジットカードもご利用いただけます。詳しくは下記電話番号にお問い合わせください。

お気軽に
お問い合わせ
ください。

エムティコミュニケーションズ
MT COMMUNICATIONS

0120-335-682

受付時間/10:00~18:00 受付期間/3月3日(月)~3月15日(土)

お電話の際に「さぶりぶ見たよ」で
限定100名様
オリジナルグラス
プレゼント!!