

ヘルプマークやヘルプカードを知っていますか？



ヘルプマークは外見からは分からなくても援助が必要な方の為のマークです

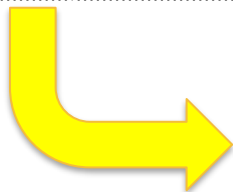


ヘルプマークとは

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方などが、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としていることを、周囲の方に知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。

ヘルプカードとは

障害などのある人が困った時に、周囲の方に配慮や手助けをお願いしやすくするための情報を伝えるためのカードです。「手助けが必要な人」と「手助けできる人」を結ぶカードです。弘前市では青森県で作成した2つ折りのリーフレット型のものお渡ししています。



ヘルプマークやヘルプカードの入手方法

弘前市の障がい福祉課窓口から希望すればどなたでも無料で受け取ることができます。

ヘルプマーク等に関する弘前市の取組

ヘルプマーク・ヘルプカードは東京都から始まり現在ではほぼ全国に広がる取り組みですが、まだ理解が進んでいない状況です。弘前市では弘南バスに協力していただき、車内にヘルプマーク啓発用ステッカーを掲示していただいています。また、弘前市役所内や様々な公共施設にもポスターを掲示しています。

配慮の具体例

ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている人を見かけたときに配慮していただきたい場面をいくつか紹介します。

1. バスや電車で見かけたら席を譲る。
→健康に見えても、同じ姿勢を保つことが難しい人がいます。
2. 駅や商業施設で困っている様子を見かけたら、声をかけるなどの配慮をする。
→突発的な出来事への対応が難しい人や、立ち上がる、歩く、階段の上り下りが難しい人がいます。
3. 災害時に見かけたら、安全に避難できるように支援をする。
→視覚障害者、聴覚障害者、肢体不自由の方など自力での避難が難しい人がいます。



最後に

ヘルプマークを持った方がお困りの場面があれば、積極的に声がけをよろしくお祈いします！

第4回一日体験ボランティア事業を開催しました

・一日体験ボランティア事業とは

ボランティア活動の普及啓発を図るため、ボランティアに興味がある、ボランティアをしてみたいと考えている市民や学生に、ボランティア活動の場を提供し、ボランティア活動を始めるきっかけづくりとするものです。

・当日の様子を紹介します

第4回一日体験ボランティア事業は、弘前南高校の10名の生徒がボランティアとして参加し、令和3年11月28日に弘前市立図書館で行われたリサイクル図書の整理のお手伝いをしました。

ほとんどの参加者がボランティアは初めてとのことで、最初は緊張気味の生徒もいましたが、次第に雰囲気にも慣れ、楽しそうに作業していました。

まずは、当日の作業内容について、図書館の職員から説明を受けます。



リサイクル用の図書を配置するテーブルを並べています。



段ボールに入った図書の運搬は力仕事ですが、男性陣頑張っています。



作業も終盤。みんなで協力して図書の種類別に整理しています。



・参加した弘前南高校の生徒さんの感想を紹介します

最初はどのような仕事があるのだろうと少し不安だったが、実際やってみて楽しいボランティアとなった。また、図書館には小説とか堅い本しかないと思っていたが、ライトノベルや絵本など軽い感じの本もあって、図書館に行ってみようという気持ちになった。

今日は学校の点数を稼ぐ程度の気持ちで参加しました。でも、ボランティアをやってみると、図書館の人のつらさとか楽しさとかを理解できて、ボランティアに対する意欲が湧きました。次も機会があったら積極的に参加したい。



私は前からボランティア活動に参加してみたいと思っていたので、今回このような機会があったうれしかった。ボランティアってどういうことをするのだろうと思っていたので、知れて良かった。実際にやってみて、こんなに大変なんだと感じたし、他の人との協力が大事だということに気づきました。また、ボランティアをする際に、コミュニケーション能力も必要だなと思いました。



1年生のうちに一度はボランティアに参加したいと思って、今回参加しました。他の人たちは2年生で先輩なので、とても緊張しましたが、作業しているうちに緊張もほぐれてきたし、先輩たちも時々声をかけてくれてすごくホッとしました。今回はとても良い経験になり、このボランティアをきっかけに、他のボランティアにも積極的に参加していきたいと思いました。

今日ボランティアに参加したのは初めてで、とても良い経験になりました。本を並べる作業で、懐かしい本もたくさんあったので楽しかった。図書館にはこんなにたくさんの種類があるのだと驚きました。そして、図書館で働く職員の方々の苦勞がとてもわかりました。図書館に来たら、今日のことを思い出して感謝したいです。

本に触れる機会がなかったので、今回のボランティア活動で、小さいころに読んだことがある絵本や知っているマンガの小説に触れることができ良かった。また、リサイクルに出される本がこれほどたくさんあることがわかった。



今回このボランティアに参加して、自分が見たことがない本から懐かしい本まで多くの本がリサイクルされていることを知ることができた。また、図書館で働いている人が普段どのような仕事をしているか知ることができたし、かなりの重労働もあることがわかった。今回のボランティアを通して、ボランティアの楽しさややりがいを感じることができ、とても楽しく、有意義な時間を過ごせたと思う。



初めてこのようなボランティア活動に参加しました。様々な種類の本や絵本などがあり、整理しながらも「この本面白そう」「小さい頃、この絵本が好きだったな」と懐かしい気持ちになりました。

また、想像していたよりも体力が必要で、図書館の仕事は大変だなと思いました。今後もまた参加してみたいです。

様々なジャンルの本に触れることができました。今まであまり読んでいなかったジャンルの本にも興味を持つことができたので、今後図書館で借りてみようと思いました。意外にも身体を使う活動が多く、図書館の仕事のイメージが変わりました。今回の体験から、住んでいる地区や弘前市内の様々な活動にも興味を湧き、ボランティア活動をこれからも頻繁にしていこうと考えました。

今日参加したのは、学校からの紹介と、ボランティアを前からやってみようと思っていたからです。実際にやってみて、どんな仕事なのかわからなかったけど、内容を聞いて結構単純な作業だと最初は感じていました。でも、作業を進めていくうちに大変だなと思ってきて、汗が出るくらい頑張りました。最後まで友達と一緒に熱心に取り組めたと思います。たくさん本を見ることもできて楽しかった。



4月1日から新しいボランティアセンターが開設します

市民の方のボランティアへの関心の高まりや、企業等の社会貢献活動の活発化などに伴い、ボランティアの必要性や役割への期待が高まっていることから、ボランティア施策の一層の推進を図るため、市のボランティア支援センターと弘前市社会福祉協議会のボランティアセンターを統合し、新しいボランティアセンターを開設します。

2つのセンターを統合することで、市民へのわかりやすさと利便性の向上を図るとともに、ボランティアに関する情報・ノウハウ等の集約により、機能強化を図ります。

開設時期：令和4年4月1日

設置場所：市民参画センター内（ヒロコ3階 ヒロコスクエア内）※

開館時間：午前9時から午後8時※

休館日：12月28日から1月3日※

※部分は、これまでの市のボランティア支援センターと同じです



豆知識

「世界3大健康野菜」

世界には3大健康野菜と呼ばれるものがあります。「ヤーコン」「菊芋」「アピオス」の3種類。

「ヤーコン」は見た目がサツマイモに似たアンデス原産のキク科植物で、フラクトオリゴ糖と言う糖質が腸内環境改善やコレステロール、中性脂肪の数値改善に効果があるとされています。その成分からダイエット効果が高い野菜と言われています。



ヤーコン

「菊芋」は見た目がショウガそっくりな北アメリカ原産の植物。シャキシャキとした歯ごたえで、ごぼうに見た風味があります。イヌリンと言う成分が豊富に含まれ、「天然のインシュリン」とされるほど血糖値を抑える効果があり現代病とされる糖尿病に効果があるとされています。



菊芋

「アピオス」は北アメリカ原産のマメ科植物。親指の先からピンポン玉ぐらいの小さなジャガイモのようですが、大変に栄養価が高くジャガイモに比べ2倍以上のエネルギーや栄養素を含んでいます。青森県が全国で生産量1位を誇り、主に下北地域で栽培されています。



アピオス

このいずれもが地下茎を食べる物で収穫が晩秋。今冬は雪が多くて大変でしたが、除雪に疲れた体の栄養補給として試してみてもは？

編集後記



「縁の下の力持ち」

私の趣味の一つに、テレビのスポーツ観賞があります。野球、ゴルフ、卓球、ボクシングや駅伝など何でも観ますが、中でも好きなのがアメリカンフットボール(特にアメリカのNFL)。いつもはBSで放送していますが、なぜか今年は、アメリカ最大のスポーツイベントといわれるスーパーボウルをはじめ放送がなく、ちょっとガッカリしましたが、そのかわりに、今年の冬は、北京オリンピック・パラリンピックを毎日楽しみに観ていました。

オリンピックといえば、昨年の東京オリンピック・パラリンピックでの日本選手の活躍が記憶に新しいですが、裏方として多くのボランティアの方々が大会を支えました。参加選手が力の限りを尽くし、私たちが感動で胸を熱くできるのは、こういった縁の下の力持ちの人たちのおかげなんだということ、あらためて感じました。(浩)



<制作>市民ボランティアスタッフ

<制作協力>弘前市ボランティア支援センター

〒036-8003 弘前市大字駅前町9番地20

ヒロコ3F 弘前市民参画センター内

TEL:38-5595 FAX:36-1822

H P:www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/

情報紙についての意見・感想をお待ちしております。