

# クマガクボラ

Vol.1

2017年8月31日発行

## — ボランティアセンターのご紹介 —

本学では、熊本地震の発生直後から、学生ボランティアと教職員が一体となって、多くの被災者に寄り添う活動を実施してきました。

2016年6月よりボランティアに関する情報の提供や、活動に参加する学生の相談窓口として機能させてきた「ボランティア準備室」を、2017年1月に正式な「ボランティアセンター」へ移行しました。今後、同センターでは、ボランティア活動を大学の地域貢献の一つと位置づけ、活動を通じた人材育成に寄与するため、学生及び教職員によるボランティア活動の推進や支援を目的とした取り組みを行ってまいります。

### 安心して活動できる環境を整備

本学のボランティア活動は、震災後の避難所運営を中心にメディアでも数多く取り上げられ注目されたこともあり、さまざまな依頼が来るようになりました。活動依頼を承る一方で、ボランティアの域を超えた依頼に対してお断りをすることや、活動時期が学業に支障をきたさないかを見極めることも当センターの重要な任務です。また学生に負担をかけ過ぎないように、個々の相談に乗るようにしていますので安心してセンターを活用してください。被災地の声を聞いて、住民の方に寄り添う活動を今後も学生と一緒に続けて行きたいと思っております。

### ボランティアセンターのこれまでの主な取り組み

ボランティアセンターは、災害ボランティア活動に関わる業務に加え、ボランティア学生の資質向上を目的としたセミナーの開催、他大学や団体との交流、視察の受け入れなどに取り組んでいます。



**九州豪雨災害ボランティア**  
 九州豪雨災害をうけて2017年7月9日に福岡県朝倉市で泥かきのボランティアを行いました。16日には泥だし班と避難所の子ども支援班に分かれて活動。熊本からの恩返しとしてこれからも継続的に支援を行う予定です。

### 夏休み子どもクラブ

益城町テクノ仮設団地にて、夏休みの間子どもの居場所づくりを目的に平日を利用し夏休みの宿題のサポートや、オセロやお絵かき、折り紙などで遊び、一緒に過ごしました。また、この活動には県内外の他大学生も参加し、学生同士の交流もみられました。



### 津森仮設朝食会(ふれあい喫茶)

毎月第4日曜日、津森仮設にて「ふれあい喫茶」を開催。多くの方々にご参加いただいております。地域の方々や学生との交流を通して、皆さまの貴重なお時間を少しでも有意義なものへ、お力添えできればと考えています!



社会福祉学部 福祉環境学科  
 1年 大久保賢介さん

朝倉市は結構片付いていると聞いていたのですが、初めて行った私には今まで見たことがないほど悲惨なものでした。こうしている間にも朝倉市など、被害の大きい地域では、暑いなか復旧作業が続けられています。今回参加し、とても暑く大変でしたが、今後も自分に出来ることがあれば、ボランティアに参加したいと考えています。また、次の機会があれば参加したいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

# 熊本地震から一年以上経った現在でも 活動を続ける学生主体のボランティア団体の紹介

## ★熊本マシマシ計画

参加学生  
5名

代表 金村 健吾 経済学部 リーガルエコノミクス学科4年

NPO法人など学外の団体と積極的に連携し、保育園や幼稚園、避難所で子どもたちへの運動指導やレクリエーション活動、イベントなどを行う。また、復興のシンボルでもある熊本城を観光客にPRするガイド活動を行う準備を進めている。



## ★チームライフ

参加学生  
6名

代表 松本 将一郎 社会福祉学部 ライフ・ウェルネス学科3年

隔週日曜日、城南町塚原仮設団地の高齢者を対象に、運動知識やスポーツ経験を活かした健康教室を行ってきた団体。現在は、住民の希望により「楽しさ」を優先したイベントを提案。トランプやコミュニケーション麻雀など「頭と体を使うゲーム」を用いて参加者の交流を深めている。



## ★社福学生災害ボランティアグループ

代表 上中 倫正 社会福祉学部 社会福祉学科4年 参加学生 80名

当初は、個人宅の片付けやガレキ撤去、地震と豪雨で大きな被害を受けた農家の支援、仮設での無料食器市など様々な支援を行ってきた団体。現在は益城町のみなし仮設居住者向け支援イベント「つながる広場」の運営ボランティアとして活動。9月の第3回の開催に向けて準備をすすめており、会場では住民の悩みを聞き語らうカフェを運営。



## ★Laugh Connect

代表 河野 誠也 商学部 経営学科

参加学生  
7名

毎週日曜日、益城町木山仮設団地で子どもたちと遊びを通じて交流。ハロウィンやクリスマスなど季節のイベントを仮設のお母さんたちとも行う。先月には学生主体で夏祭りを開催。祭りでは県内外の大学とコラボしたイベントや、仮設住民との懇親会なども行い交流を深める。



## ★くまがく応援隊スマイリア

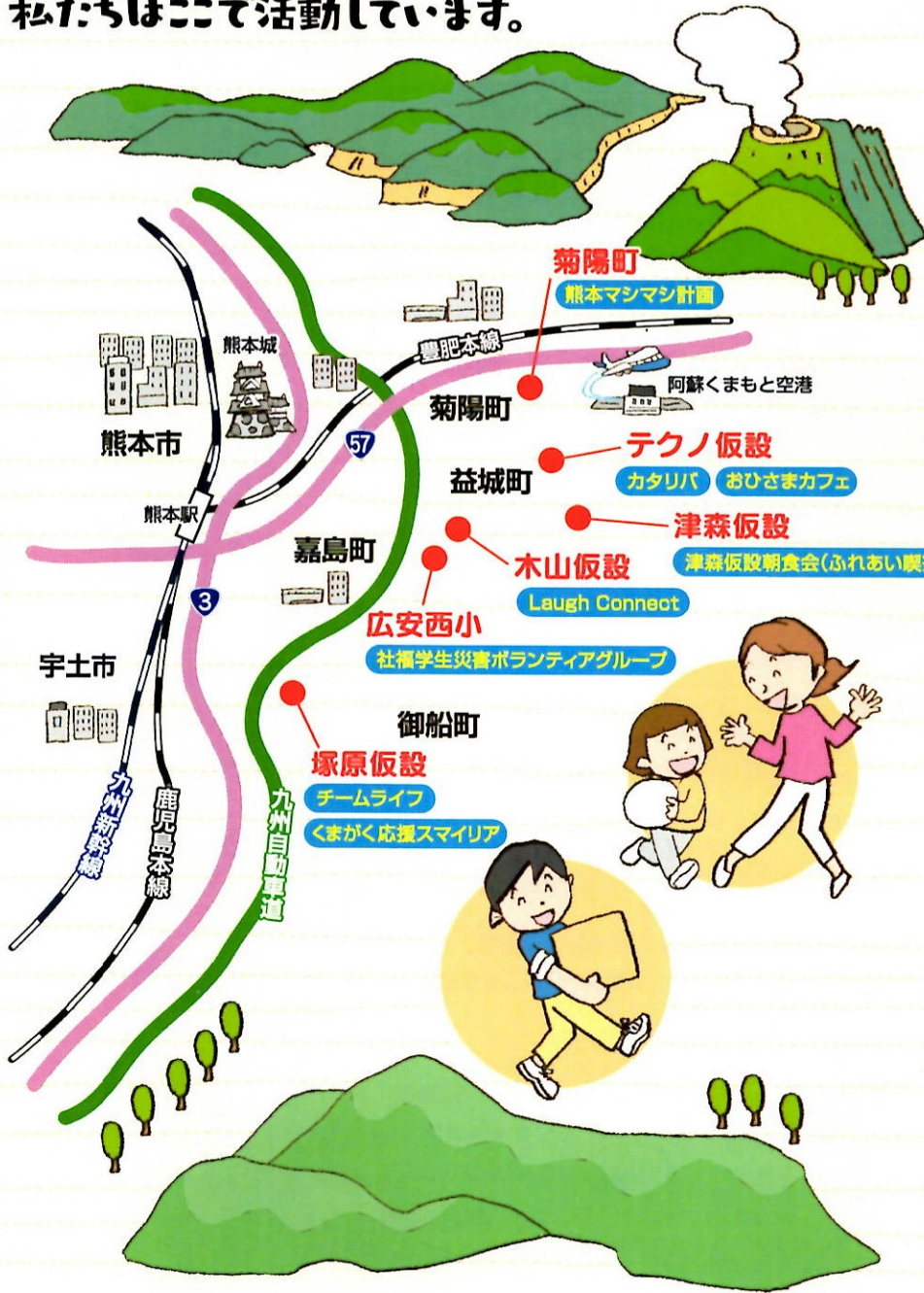
代表 佐藤 里沙 社会福祉学部 子ども家庭福祉学科4年

参加学生  
16名

子どもの災害ストレス緩和と体力向上を目的に運動遊び・遊び場づくりを行っている団体。これまでに西原村・益城町・御船町の避難所、大学周辺の保育園で活動。現在は、保育園や仮設団地で子どもたちと自由に体を動かす「遊び場づくり」などを行う。



私たちはここで活動しています。



社会福祉学部  
社会福祉学科 4年  
上中 倫正

僕がボランティア活動をしている理由は、昨年先輩と一緒に活動してきて、小さな活動でも大切にしたいという思いで今も活動しています。これからは、ボランティア活動をしたことがない人にボランティアの魅力伝えて少しでもボランティアに興味を持ってくれる学生が増えるように頑張っています。



商学部  
経営学科 3年  
河野 誠也

こんにちは！ 僕がボランティア活動をしている理由は、子ども達を笑顔にさせたいと思っているからです。誰かが笑えばその周りにも笑顔が伝染していき、いずれは皆が笑顔になれると思っています。子ども達の「楽しい」をこれからも与えていければ良いと思っています。

活動を行っている学生の声

## ★カタリバ

参加学生  
8名

代表 山本 奎祐 社会福祉学部 福祉環境学科4年

「生き抜く力を、子供・若者へ」を理念に活動するNPO法人カタリバと連携し、益城町での「学びの支援」を行う。現在は平日の週4回、益城町テクノ仮設団地の集会所で中学生を対象に学習サポートを実施。また、気軽に相談できる大学生がいることで、居場所づくりとしての役割も担っている。



## ★おひさまカフェ

参加学生  
11名

代表 原田 素良 経済学部 経済学科3年

益城町テクノ仮設団地のA集会所にて住民の交流の場、こどもたちの遊び場づくりを目的としたカフェ活動を毎週末の土日(10:00~16:00)で行っている。お茶を交えながらの学生と地域の方々の交流や子どもたちとの遊戯を楽しむ。5月からは月1で食堂を企画しこれまでカレーやぶっかけうどんを提供。



## お風呂上りに足を冷水につける

入浴後に汗を引かせるには、風呂上がりに足を冷水につけると効果的。



## 風通しを良くするコツ

無風の時、扇風機を外に向けて回して対角の窓を開けると、部屋に風が入るようになる。窓が一つしかない場合ドアを開放しておくなど、2か所以上の開口部を確保するのがポイント。

## ぬるい飲み物を短時間でキンキンに冷やす方法

- ①器に氷水を入れる。
- ②氷水を入れた器に塩を入れる。
- ③ぬるい缶ビール(缶ジュース)を横に倒してクルクル回す。
- ④2分回せばキンキンに冷えた飲み物の完成。

## 青系インテリアで涼感アップ

青系色は、赤系色にくらべると体感的に3℃前後涼しく感じさせる効果がある。

## エアコンの除湿機能を活用

部屋の湿度を10%除湿すると、体感温度は1℃下がる。また、扇風機の風速が秒速1m増えると体感温度は0.3℃下がる。



## 夏バテに有効な食材

- ①うなぎ ビタミンB<sub>1</sub>(糖質をエネルギーに変える)が豊富。
- ②ニンニク ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けるアリシンが豊富。
- ③梅干し クエン酸(疲労回復)が豊富。
- ④ゴーヤ ビタミンC(免疫力UP)が豊富。

グリーンカーテンによりゴーヤが仮設で穫れるかと思えます。  
そこでゴーヤを使用した料理を少し紹介します。

### [ゴーヤ茶]

ダイエットにも効果があると言われるゴーヤ茶。ビタミンも豊富なので、夏バテ対策にも重宝しそう。

- ①ゴーヤは、ワタや種も一緒に薄い輪切りにする。大き目のザルやバットなどにゴーヤをなるべく重ならないように並べる。
- ②晴天の日にゴーヤが乾燥するまで2~3日天日干しする。乾燥が足りないときは更にフライパンで弱火で空炒りする。密閉容器で保存。
- ③やかんにお湯を沸かし、乾燥したゴーヤをひと掴み分入れて10分煮だす。
- ④そのまま温かいのを飲んでも良いですが、冷やした方が苦味が和らぎ美味しくなります。

### [ゴーヤの佃煮]

夕食のおかず、そして酒の肴としても活躍する佃煮。佃煮にすることで長期保存も可能に。

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り7~8mm幅に切る。
- ②鍋にゴーヤと砂糖・醤油・みりん・酢・水を入れ、ふたをずらしてのせ、時々混ぜながら弱火で20分煮る。
- ③煮汁がほとんどなくなったら火を止め、削りかつおと白ごまを加えて混ぜる。

☺ 調べてみると、ゴーヤの使い道は意外にも豊富。保存の効くお茶や佃煮といったメニューを駆使すれば、大量のゴーヤもあっという間に消費できるかもしれない。ぜひお試しあれ。

### ビールに最高!



### [ゴーヤチップス]

夏のビールに最適なメニュー。カレー粉などをプラスすれば、苦みを抑えられて、子どもも喜ぶ味に变身!

- ①ゴーヤを縦に2つ割にして種と周りの白いところをスプーンでほじりだす。そして塩をして5分放置。
- ②水気がでてくるのでキッチンペーパーなどでふき取り薄くスライス。塩コショウ、小麦粉をまぶす。
- ③180度くらいの油で揚げる。目安としてはふちの出っ張りがこんがりとするくらい。
- ④揚がったものを食べて味が薄かったら塩コショウをさらにふりかける。

※仮設住宅にお住まいの方に役立つ豆知識を募集しています。下記のお問合せ先までご連絡ください。

## ●お問合せ先

### 熊本学園大学ボランティアセンター

〒862-8680 熊本市中央区大江2丁目5番1号

TEL 096-364-7161

受付時間 平日 10:00 ~ 17:15

編集・発行：熊本学園大学ボランティアセンター

〒862-8680 熊本市中央区大江2丁目5番1号

TEL:096-364-7161 FAX:096-362-0209

E-Mail: kumavol@kumagaku.ac.jp

協力：ホープ印刷株式会社