

みんなボランティア

新しい発見・出会いの場を創造するボランティア情報誌

わかるまで教えてくれる、お兄さん、お姉さん
それが**ゼロガク**です

わからないからつまらない



わかると楽しい!!



おしゃべりだけでもOK!



ゼロガクのみなさん

「ゼロガク」は三田市で学習支援の活動をスタート、2015年から宝塚市でも活動を始めました。「ここ、わかんない。」「一人じゃすまない。」という人、気軽に来て下さい。大学生のお兄さん、お姉さんと仲良くなっておしゃべりするの楽しいですよ。



楽しい『特別イベント』随時開催しています。

「ゼロガク宝塚」で スタッフの youtube での授業やゼロガク日記など確認できます。

場 所 ぶらざこむ1 (フレミラの横)
対 象 小・中学生
費 用 無料 (助成金で運営しています)
開催日 第2・4土曜日 13:00~14:30
お問い合わせはボランティア活動センター ☎ 86-5001 まで

特別イベント

SWEETS WARS

スイーツウォーズ

日時 3月13日(日) 14時~16時
場所 ぶらざこむ1 キッキングルーム
内容 お菓子作り 対象 小学生
費用 300円 定員 15名
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
申し込み ボランティア活動センター

春休み子どもボランティア体験

夏休みに続き、春休みにもボランティア体験を実施します！ 新学期を迎える前に、ボランティア体験をしませんか？
今年も、マジックやクリーンウォーク、ボランティアさんと一緒に楽しんで、友達いっぱいつくっちゃおう！
3日間参加したら地域福祉マイスターの記念品をお渡しします！

日時：3月28日(月)・29日(火)・30日(水) 各日とも10:30~12:00、13:00~14:30

場所：ボランティア活動センター

対象：小・中学生 (新小学1年生は夏休みまで待ってね)

※ボランティア体験に参加した人は31日(木)に交流会も開催します！ (参加費必要)



宝塚防災＆ウォーク (H28.1.17)

1.17 あの日、大きな被害のあった中山寺周辺地域から末広中央公園までの5km約2時間の道のりを、地図を片手にそれぞれの思いを胸に歩いた。参加者は家族・友人のグループ、あるいは一人でも…など、約600名にのぼった。ゴールまでに設けられたチェックポイントは4つ。ぶらざこむ1では、震災当時の写真が多数展示され、続く旧和田家住宅では歴史に触れ、その後は避難所に指定されている小浜会館、ステップハウス宝塚を経由しながらのまち歩き。行く先々には、多くのボランティアによる安全確保・道案内。ゴールの末広中央公園では、はばたとスミレンがお出迎え。自衛隊による炊き出しや疲れを癒してくれる足湯でほっと一息。防災カルタやクイズなどイベントもたくさん用意され、当時を知る人も知らない人も一緒に楽しみながら震災について考え、「地域をつなぐ」「防災対策再認識」の1日となった。



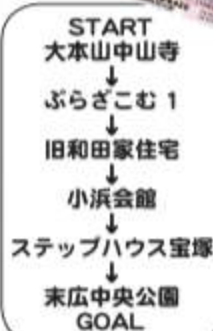
中山寺にて受付を終え、さあ出発！



ぶらざこむ1には長い列が！



皆さん写真展をじっくり見えます



旧和田家住宅で歴史に触れます



予備避難所の小浜会館



途中の首地蔵でおまいり



DMATの中も見学！



福祉避難所となるステップハウス宝塚



ゴール後は足湯でほっこり



はばたん

スミレン

宝塚協会の
ゆるキャラ
スミレンだ
きゃん！



「待って下さる人がいる！」私たちが喜びとなつています。

花屋敷栄光園は、長尾山の広々とした山に囲まれた大きなホームです。
 始まりは「話し相手」のボランティアでした。皆さんのお話しを聞くうちに麻雀の話になりますと、「昔はよく家族麻雀をしました！」「私も麻雀していたわ」と目を輝かされてお話しされるご婦人方がいらつしやいました。そこで事務所に「麻雀をやってはどうか？」と提案し、今年の4月からスタートしています。
 第一回の園からの参加者は3名（男性2人、女性1人）、男性お二人は左半身が不自由でお一人は車椅子でした。緊張されて、牌を積むのに手間取りましたがボランティアがお手伝いしたりしながら、ゲームが進むうちに笑顔が出てきてとても嬉しくなつてホッとしました。栄光園からも「参加者は大喜びです。今度はいつ出来ますか？」と聞かれています。

「待って下さる人がいる！」私たちが喜びとなつています。

麻雀ボランティア

花屋敷せいいれの里花屋敷栄光園（特別養護老人ホーム）

今は月1回やっています。もう2〜3名のボランティアさんが増えれば月2回したいと希望しています。

▼4人のボランティアから

平野・麻雀ボランティア！集める手しかできない私に出来るかしら・・・悩みましたが、牌を積むお手伝いはリハビリだからとも思いうちに参加しました。回を重ねるうちにだんだん楽しみに変わりました。園とスタッフの連携係をしています。色々な経験をさせていただき、思いやりの気持ちを大切にしたいです。

吉瀬・心待ち下さる園の方と心弾む時間を過ごしています。園の方々とのお会い、ボランティア同志の出会いに教えられることが多い、参加して良かった。嬉しく思います。

丸山・みんなの都合の良い日に麻雀の日が決まりますので無理せず、お仲間との出会いとゲーム楽しんでいきます。

梶本・私は耳の障害4級ですが友人力に支えられて、のびのび楽しんでいきます。

ボランティア募集しています！
 問合せ：ボランティア活動センター

宝塚市総合防災訓練 (H28.1.15) 末広中央公園

～宝塚に災害がおこったら・・・に備えてボランティアも訓練を行いました～

9時30分、大きなサイレンと共に宝塚市総合防災訓練が始まりました。今年は、ボランティアも災害ボランティアセンターの運営に参加。「ボランティア保険には加入していますか?」「このボランティアまだ募集してますか?」など、本番さながらに声があちこちから聞こえてきます。阪神淡路大震災で被災した宝塚だからこそ、市民の意識も高いです。災害時にボランティアはとても大きな力となります。いざという時のために、自分にできること、意識してみませんか。



①災害ボランティア本部立ち上げ



②ボランティア受け付け



③「ボランティア保険に加入して下さいね。」



④オリエンテーションを受けて...



⑤救援物資受け入れ訓練



⑥バケツリレーで消火訓練



⑦ダンボールベッドを小学生と共に作ります。



⑧強度を確認!



⑨避難誘導訓練



⑩身体に障害をもった方も参加



⑪トライアージ、赤いマットと緑のマット



⑫多方面の機関の連携訓練

観る・感じる・想う



昔から伝統の歌舞伎には名セリフがあります。

- ①こいつあ！春から縁起がいいわい
- ②知らざあ！言って聞かせやしょう
- ③絶景かな！絶景かな！
- ④問われて名乗るもおこがましいが
- ⑤しがねえ姿の土俵入りでござんす



私は気が滅入ったりした時や、気分がすっきりしない時に、歌舞伎役者になった気分で発声すると、気分転換になります。

* 皆さんも一度試してください。 NOHOHONJIN

ボラセン日記

先月号からフルカラーになった“みんなボランティア”。「写真がキレイに見える!」「良くなったね!」等、大変好評をいただいています。表紙のボランティアさんの笑顔を見て、「私にも何かできませんか?」とカウンターに来られた方もいらっしゃいました。思わず手に取りたくなる、何か始めてみたくなる、そんな“みんなボランティア”でありたいです。



『穀菜食料理の会』

『穀菜食料理の会』は、白米ではなく玄米や分づき米と野菜を中心にした食事で丈夫な身体づくりをすすめる会です。例えば、食物アレルギー体質の子どもの子育てを、食育面でサポートしてくれる心強い味方でもあります。小麦、卵、大豆、牛乳、その他、相談に応じ、アレルギー対象食材を除去、又は代替食材に置き換えて、おいしく調理するコツを教えてください。子連れ参加も可能なので、ママ同士で保育・調理と交代して体験できるし、先輩ママに食事や育児の悩みを相談できるのも嬉しいところです。

「丈夫な身体を作る食事とは?」、「家族のために少しでも毎日の献立に取り入れられれば!」と関心を持たれたなら、白米・砂糖・動物性食品を食さない『穀菜食』の食事を体験してみませんか? 初めての方でも、いつからでも、一回だけでもOKです。

(ドロン)

▼穀菜食料理の会

場所: 豊中市宝池公民館
(阪急宝池駅西側ビル)

日時: 毎月第2木曜 午前中
費用: 800円

問合せ: ボランティア活動センターへ



●講座のお知らせ

車椅子フォークダンスインストラクター養成講座

高齢者や障がい者の施設を訪問し、フォークダンスや社交ダンスを踊り楽しく交流します。誰でも踊れます。ボランティアしませんか！

日時：3月27日(日) 13:00～16:00

場所：宝塚市総合福祉センター 大ホール

対象：ダンスに興味がある健常者及び車椅子を自分で操作できる車椅子使用者(フォークダンスの経験は無くてもかまいません)

定員：20名 受講料：2,000円

応募締切：3月19日(土)

主催：車椅子レクダンス普及会 宝塚支部



●講演会のお知らせ

若年性認知症の人の居場所づくり 講演会

～認知症になっても住みやすいまちづくりをめざして～
若年性認知症と診断されても、まだまだできることがあります。人生を諦めてしまうのではなく、病気を受け入れ、これからの人生をともに生きていきましょう。

日時：3月25日(金) 13:30～16:00

場所：ぶらざこむ1 3階 フリールーム

対象：一般市民

費用：無料

定員：100名(当日先着順)

主催：若年認知症支援連絡会「ひよこの会」



●募集

アミークラブ 新年度ボランティアスタッフ募集

アミークラブは、小学生が保護者の留守中(放課後や長期休暇)に過ごすための宝塚市放課後児童クラブです。子どもたちにとっては、もうひとつの我が家のように！見守りやおしゃべり、ゲーム遊びなど、「気軽にボランティアを始めてみたい」という方から、「勉強や工作、スポーツなどを教えたい」、「運営のお手伝いをしてみたい」という方まで、幅広く募集しています。

場所：宝塚市御殿山2丁目1番1号

内容：児童育成補助活動、児童来所時迎え・帰宅時送り(20分程度のウォーキング)等

交通費等：上限500円まで支給(2ヵ月以上活動の方)、ボランティア共済に加入(2ヵ月以上活動の方、費用法人負担)

問合せ：NPO法人シェアフィールド 0797-62-6933
(平日14:00～18:00 / 担当 永井)

●お知らせ

障害者スポーツ協会設立

1月31日に設立総会が開催され「宝塚市障害者スポーツ協会」が発足いたしました。これから障害者(児)のスポーツ競技等への参加の機会をつくるなど、スポーツに取り組む障害者(児)を応援します。

会員も募集しております。皆様のご参加・ご協力
よろしく申し上げます。

問合せ：宝塚市障害者スポーツ協会 事務所
(宝塚市総合福祉センター 団体事務所内)

TEL090-3709-1939(井上)

FAX0797-20-8666(岡田)



●相談会のお知らせ

初めてのボランティア活動相談

これからボランティア活動をしようと思っている人に向けての個別相談会です。ボランティア活動センターの登録グループのご紹介はもちろん、ボランティア活動における注意点や旬な情報も！まずは気軽にお越しください♪

日時：3月22日(火)14:00～16:00

4月22日(金)10:00～12:00

場所：ぶらざこむ1 ※申込み必要



●募集

市民記者募集

一緒にやってみませんか？未経験でも大丈夫。当情報紙「みんなボランティア」の企画・取材・起筆・編集をしています。市民目線で宝塚のボランティア情報を発信しましょう。楽しいアイデアマン、聞き上手な人、カメラ男子&女子、執筆が好きな人、パソコンの達人、発行に興味のある方。さあ、出番です！

日時：定例会 第1火曜14:00～16:00

その他随時

場所：ボランティア活動センター

対象：どなたでも



※問合せ先の記載がないものは、ボランティア活動センターにお問い合わせください。



平成27年12月1日～1月31日まで
相談 依頼件数
・・・45件(うち終了分23件)

(発行) 社会福祉法人宝塚市社会福祉協議会・ボランティア活動センター
〒665-0867 宝塚市売布東の町12-7(ぶらざこむ1内)
(発送) 発送ボランティア
(編集) みんなボランティア編集部

記事に関するお問い合わせは

ボランティア活動センター

Tel 0797-86-5001(直通)

Fax 0797-83-2425

HP <http://homepage2.nifty.com/volasen>

E-mail avolun@nifty.com

へどうぞ

