

ブラザ催しなど	●
ボランティア・市民活動団体催して 市民活動センターで行われるもの	▲
市内の他の場所で行われるもの	■
ぼらぶら休業日	■

日	曜日	催し物	
1	火		
2	水	さくら草の会交流会	▲
3	木		
4	金	高齢者ボランティアポイント説明会	●
5	土	パソコン定期相談 みきおもちゃ病院	▲
6	日		
7	月	コミュニケーションマージャン体験会	▲
8	火		
9	水		
10	木	高齢者ボランティアポイント説明会	●
11	金		
12	土		
13	日		
14	月	コミュニケーションマージャン体験会	▲
15	火		
16	水	さくら草の会交流会	▲
17	木	市民活動センター 休館日	
18	金	高齢者ボランティアポイント説明会	●
19	土	パソコン定期相談 みきおもちゃ病院	▲
20	日	きらきら書道	▲
21	月	コミュニケーションマージャン体験会	▲
22	火		
23	水		
24	木		
25	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ファミサポ 子育てサポート講座	●
26	土		
27	日	「観て！みて！人形劇！」 BANBAN しゃべろう会	▲
28	月	コミュニケーションマージャン体験会 「Happiness ♪」公開練習	▲
29	火		
30	水		
31	木		

### 高齢者ボランティアポイント事業 説明会

市内の施設でボランティアすることで、地域貢献や社会参加をしてみませんか？三木市内に住む65歳以上のみなさん、お待ちしております。

- 日 時：毎週金曜日 9:00～10:00
- 場 所：三木市立市民活動センター
- 問合先：ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090

### 育児ファミサポ

#### 子育てサポート講座

子育て支援活動に必要な知識を学びます。子育て中の方もお役立ち情報満載。前半は育児ファミリーサポートセンターを知っていただき、後半はさまざまなテーマで学びます。ファミサポ会員以外の方でも是非ご参加ください。

- 日 時：8月25日(金) 10:00～12:00
- 場 所：三木市立市民活動センター
- 内 容：①育児ファミリーサポートセンターの概要(10:00～)  
②子どもの発達と事故防止について(11:00～)  
※プログラムは2本立てですが、どちらか一つの選択受講も可能です
- 申込先：三木市育児ファミリーサポートセンター ☎ 82-2395

#### 観て！みて！人形劇！

三木市内で活動する3つのグループによる人形劇の公演を実施します。画面での映像では味わえない、生の人形劇の魅力をお楽しみください。

- 日 時：8月27日(月) 10:00～11:30(開場9:45)
- 会 場：三木市立市民活動センター大会議室
- 入場料：無料(申込不要)
- 問合先：ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090

#### 共感ファンド 寄付募集中!

共感ファンドは、みなさまが共感できるプロジェクトを寄付先として選択できるのが特徴です。



募集期間 8月31日 まで

共感ファンド ホームページはこちらから!



募金方法：募金箱、郵便振込、クレジットカード決済

\*募金箱の設置場所についてはホームページ【お知らせ】に記載しています。

【問合せ】ボランティア活動プラザみき (☎ 0794-83-0090)

# マガジン

## ボランティア・市民活動者のための活動応援情報

ボランティア・市民活動情報「マガジン」は、ボランティア活動 ホームページ  
プラザみきのホームページからでもご覧いただけます QRコード →



(発行)  
三木市社会福祉協議会  
ボランティア活動プラザみき  
〒673-0403  
三木市末広 1-6-46  
(市民活動センター内)  
TEL 0794-83-0090  
Fax 0794-82-6666  
e-Mail mvsc@miki.or.jp

### 令和5年度 ボランティア・市民活動講座のご案内

# 受講生募集!!

開催場所：市民活動センター

問合せ・申込は、ボランティア活動プラザみき  
(☎ 83-0090 / fax 82-6666) まで



こちらのQRコードからも  
お申込みできます!!

ボランティア活動プラザみきでは、今年度も様々な講座を開催予定です。誰かの役に立ちたいな...好きなことや得意なことを活かしてみたいな...普段なんとなく思いを抱いている方、学びの秋に一步踏み出してみませんか?

#### 点訳ボランティア 初級技術講習会

定員 15名

視覚障がいについての理解を深め、視覚に障がいがある方へ点訳を通じて情報提供ができるボランティアの養成を図るための講習会です。



- ◆日 時：9/5～11/7(毎週火曜日・全10回) 10:00～12:00
- ◆受講料：2500円

#### 朗読ボランティア 養成講座

定員 10名

活字からの情報取得が困難な方へ朗読録音し様々な情報をお届けする朗読ボランティアの基本技術を学ぶ講座です。



- ◆日 時：9/1～10/20(毎週金曜日・全8回) 10:00～12:00(最終回13:00まで)
- ◆受講料：2500円

#### 要約筆記ボランティア 入門講座

定員 10名

聞こえにくい人の困りごとへの理解を深め、話している内容を短くまとめて文字で伝える「要約筆記」について学びます。



- ◆日 時：10/4・11・18(毎週水曜日) 10:00～12:00
- ◆受講料：500円

#### 託児ボランティア 養成講座

子育て中の方大歓迎! 託児あり 定員 10名

子育て中のママやパパが安心して学習やリフレッシュできる環境や時間づくりを応援する託児ボランティアを養成する講座です。



- ◆日 時：9/14(木)・10/12(木)・11/9(木) 10:00～12:00
- ◆受講料：1000円

#### 音楽療法ボランティア 入門講座

定員 20名

高齢者や障がいがある方々の余暇活動援助のための音楽療法技術を活かした音楽遊びなどを学びます。



- ◆日 時：10/13(金) 10:00～12:00
- ◆受講料：300円

#### 伴走・伴歩ボランティア 養成講座

定員 10名

視覚に障がいがある方と、健康づくりや余暇活動の機会づくりを行うため、「伴走ひも」を使った伴走伴歩を学ぶ講座です。



- ◆日 時：2024/3/17(日) 13:00～15:00
- ◆受講料：500円

ボラ・プラみきの  
アクション・レポート  
(42)  
～市民のチカラ～

## つながりを絶やさない地域づくりをめざして

### ◆ ふれあいサロン研修会を開催

ふれあいサロンとは、地域で暮らす高齢者、障がい者、子育て中の親子など、誰もが気軽に参加できる開かれた場です。現在、市内では、78グループにより87サロンが運営されており、そのうち4サロンが今年度より新たに開設されました。6月10日にふれあいサロン活動者を対象に実施した研修会では、「つながる」ことを意識することの大切さを改めて確認するとともに、ふれあいサロン活動の目指すところを共有しました。また、「気になる人ってどんな人?」「どんなふうに気にかけている?」をテーマに話し合うグループワーク、テーブルごとにテーマを分けて自由に意見交換するワールドカフェを通じて、参加者同士で今後の取組に活かせる情報を共有しました。

### ◆ 情報共有から生まれた新たな気づき

グループワークの意見が多かった「気になる人」は一人暮らしの方、高齢者、障がい者、関わりが難しい方、身体が不自由で家に閉じこもりがちな方という意見がありました。その方をどんなふうに気にかけているのかという話では、洗濯物が干してあるか、新聞がたまっていないかなど、日常生活からの見守りだということがわかりました。

「体が不自由になりサロンに参加できなくなった方が、サロンに参加し続けるためにはどうしたらいいの」という質問がありました。あるサロンでは、本人や家族に了承を得た上で、ボランティアが参加者をサロンまで送迎されています。閉じこもりを防ぐために、リスクをかかえながらもサロンに参加しつづけるための取組を考える機会となりました。

ワールドカフェでは、テーブルごとに4つのテーマに分かれ、参加者は興味のあるテーブルに参加し参加者全員が意見を言い合い、理解を深めることを目的に行われました。「新たな参加者も来やすいつどいにするためには?」というテーマについて話すテーブルでは、チラシをポストに入れたり、参加者の知人から誘いあわせで来てもらったりとそれぞれのサロンが取り組んでいる声かけの工夫で、話が盛り上がります。

「10年後自分を気にかけてもらえる地域にしていくためには」のテーマについて話すテーブルでは、あいさつ運動をする、いきいき体操や町内行事に参加するなど、誰かとつながり続けることで

自分を気にかけてもらえる地域になるのではないかという意見が寄せられました。活動者として、改めて地域のつながりを絶やさないことの大切さを感じる機会となりました。



### ◆ 住民同士がつながり続けるために

研修会の参加者からは、「支え合うためにはその人を知らないといけない。つながり、互いに気にし合うことを意識する場としてふれあいサロンの役割があると感じた。」との声がありました。

つどいの場で生まれる仲間意識の延長において、支えが必要になると思われる人を気かけたり、日常のちょっとした困りごとを手助けできる関係が育まれます。ふれあいサロンは、住民同士の支え合い活動の原点の一つともいえるでしょう。コロナ禍で集うことが難しい状況においてもつながりを絶やさない方法を模索し続けたふれあいサロン活動者。困難を乗り越える過程の中で培われた力を活かしながら、今後さらにつながりの輪が広がり、誰もが安心して暮らすことができる地域づくりの実現に向けた取組が展開されることを期待します。

## 助成金情報

助成金等名称 (申請等期日・期間)	助成内容	問合せ・申込先
大阪ガスグループ 福祉財団 令和5年度 「高齢者福祉助成」  〔申込締切〕 8月31日(木)	〔目的〕活力あふれる長寿社会を実現するため、「高齢社会における地域福祉づくり活動」に対して助成する。  〔対象〕高齢者を対象とする地域福祉活動や、高齢者自身の社会参加活動あるいはそれを支援する活動等  〈例〉・高齢者自身が積極的に地域とのかかわりを持つ活動 ・高齢者の社会参加やいきがい作りを支援する活動 ・高齢者の日常生活や自立を支援する活動 ・高齢者を支えるための地域づくり、街づくりの活動  (助成金額) 1件(1団体)あたり上限15万円	兵庫県社会福祉協議会 地域福祉部(担当:照田) ☎ 078-242-4634 Fax 078-242-0297  または 公益財団法人大阪ガス グループ福祉財団 ☎ 06-6205-4686  募集要項等はホームページからダウンロード可能 <a href="https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/jyousei/fukushi_detail.html">https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/jyousei/fukushi_detail.html</a>

エントリーはお済ですか?

令和5年度 県民ボランタリー活動助成

エントリー受付は **8月10日(木)** まで

ご不明な点があればボランタリー活動プラザみき (☎ 83-0090) までご相談ください!

VO1.2

日頃の活動に取り入れられる情報をお届けします!

活動者さん必見! お役立ち情報

Instagram  
を活用してみよう!

最近では、情報発信の手段としてさまざまな「SNS」が活用されています。今回は、その中で『Instagram』を活用した情報発信についてご紹介します。※ SNS について知りたい方は、7月号のお役立ち情報をご覧ください。

そもそも、Instagramって?

スマートフォンやパソコン等から写真や動画を中心に情報を発信できる無料のサービスです。

どのように活用できるの?

取組の報告や次回の案内の告知などの情報を発信できます。写真や動画で活字だけでは伝えることが難しい活動の様子や雰囲気が伝わります。

「おさがりあいっこサークル」さん

Instagramを活用している活動者に聞いてみました!



←おさがりあいっこサークルInstagramはこちらからご覧頂けます!



Q1.

はじめたきっかけは?

コロナ禍にイベント中止のお知らせをする方法としてInstagramをはじめました。以前から気軽に活動情報の発信がしたい!という気持ちが背中を押してくれました。

Q2.

活用してよかったことは?

- ◆ イベント中止などの急なお知らせができる
- ◆ 質問や申込みなどのやりとりができる
- ◆ チラシだけでは伝えられない場の雰囲気や細かな情報を補足できる
- ◆ 市内だけでなく、遠方の参加者が増えた

Q3.

大変なことは?

- ◆ 写真に写る人へ掲載の許可が必要
- ◆ 目を引いたり、見映えの良い写真が必要

新しいことをはじめることは大変ですが、活動を多くの人に知ってもらえるチャンス!ぜひ、この機会にInstagramに挑戦してみませんか?

今回は、LINEを活用したグループ内の情報共有の方法についてご紹介します