

月間情報

2021

:プラザ催しなど

■:ボランティア・市民活動団体催しなど ▲:市民活動センターで行われる上記団体催し

■: ぼらぷら 休業日

		. 18 J.N.J. PISE	
日	曜日	催し物	
1	月_	コミュニケーションマージャン体験会	_
2	火		
3	水		
4	木	共感ファンド応募団体募集説明会	•
5	金	高齢者ボランティアポイント説明会	•
6	土	パソコン定期相談	Ą
7	日		
8	月	BANBAN しゃべろう会	
9	火		
10	水		
11	木		
12	金	高齢者ボランティアポイント説明会	•
13	土		
14	日	きらきら書道	
15	月	コミュニケーションマージャン体験会	
16	火_		
17	水_		
18	_木_	市民活動センター 休館日	
19	金_	高齢者ボランティアポイント説明会	•
20	<u>±</u>	パソコン定期相談	
21	日		
22	月_	BANBAN しゃべろう会	5
23	火_		
24	水		
25	木		
26	金	高齢者ボランティアポイント説明会	•
27	土		
28	日		



コミュニケーションマージャン 体験会

一つの牌(パイ)がたわしサイズのコミュニケーショ ンマージャンは、2人1組になって「頭」「身体」「口」 を動かしながら、和気あいあいと皆で楽しめるレク リェーション素材として人気を集めています。「昔好き だったマージャンで、健康維持ができたらいいな!」「今 度地域のふれあいサロンでやってみたいけど、ルールが わからない・・。」この体験会では、そんなコミュニケー ションマージャンに興味のある方を対象に、コミュニ ケーションマージャンの楽しみ方の説明から実践までを 体験することができます。家族や友人を誘って、お気軽 にご参加ください。

■日 時:毎月第1·3月曜日

10:00~11:30 (祝日除く)

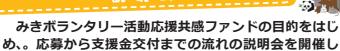
■会 場:三木市立市民活動センター

■主 催:みきコミュニケまぁ~雀「にこにこ」

■申込・問合先:ボランタリー活動プラザみき

283-0090

共感ファンド応募団体募集



■日 時:2月4日承 10:00~12:00

■場 所:三木市立市民活動センター

■申込先:ボランタリー活動プラザみき ☎83-0090

チームICT パソコンの定期相談会

チームICTは、市民活動センター施設サポーターと して登録しているサポーターです。パソコンで資料が作 りたい。写真を取り込みたいなどご相談ください。

■日 時:毎月第1・3土曜日 10:00~12:00

■会 場:三木市立市民活動センター

■問合先:ボランタリー活動プラザみき ☎83-0090

*申込不要

ます。

*一緒に活動してくださる方を募集しています。

失語症者とその家族の会 BANBANしゃべろう会

BANBANしゃべろう会は、失語症の方とその家族 が情報交換を行いながら交流し、気軽に集える場です。 お気軽にお越しください。

■日 時:毎月第2·4月曜日 14:00~16:00 ■会 場:三木市立障害者総合支援センターはばたきの丘

■参加費:100円

■問合先:ボランタリー活動プラザみき ☎83-0090

ボランティア・市民活動情報



(発行) 三木市社会福祉協議会 ボランタリー活動プラザみき

〒 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

Vol.279 2021.2.1

ランティア・市民活動者のための活動応援情報



市内で伴走・伴歩ボランティア活動をする「ひょうご伴走歩協会 三木練習会」の担当理事 村上さんに聞きました!

活動のきっかけは、自身の「健康」「身体づくり」。

生まれつき体が弱かったという村上さん。健康と身体づ くりのためにランニングを始めたのをきっかけに、三木ラ ンニングクラブに入会。そこで、当時の三木練習会担当理 事と出会い、勧誘されて活動に参加されたのが始まりでし た。その後担当理事となり、20年以上も活動を継続され ています。

伴走・伴歩ボランティア活動は、閉じこもりがちな視覚 に障がいのある方と「伴走ひも」を使って走ったり歩いた りすることで、健康づくりや余暇活動の機会づくりを行う 活動です。実際の活動の現場では、「ボランティア」と「対 象者」を区別することなく、みんなが"いち参加者"とし て活動に参加。それぞれが自分の健康維持やリフレッシュ、 楽しみのために参加されており、村上さんもその一人です。

ブラインドさんがいる限り、やめられない。

外の空気に触れながらみんなで歩くことは気持ちがよく、 自ずと会話も弾みます。自分のためとはいえ、ブラインド さん(視覚に障がいのある方)との会話の中で、「来てよかっ た」という喜びや感謝の声を聞けるのは嬉しいもので、活 動への励みになります。ブラインドさんの高齢化や新型コ ロナウイルス感染拡大の影響により参加は減少しています

が、来られていない方には電話やメール でご様子をうかがうなど、日頃の活動で 築かれた関係性の中でブラインドさんの 心身への気遣いも忘れません。村上さん は、「ブラインドさんが一人でも参加され、 必要とされる限りは活動を続けていきた い。」と力強く話してくださいました。

ひょうご伴走歩協会 三木練習会

∖講座受講をお考えの方は、お気軽にお電話ください!/

担当理事 村上輝男さん

住民みんなで地域のみらいに取り組むしくみ

~ 外出・移動を支えるための 市民協議会(まちづくり協議会)のうごき~

∼市民のチカラ~

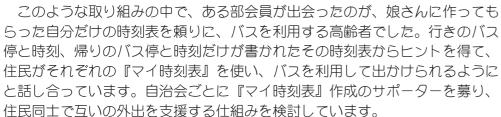
◆ 市民協議会(まちづくり協議会)とは・・・

考え、実行するための体制づくりの意見交換や議論を積み重ねます。

市民協議会(まちづくり協議会)を運営していく上で最も大切にし ていること…それは地域づくりを進めるための、地域住民や関係者に よる「協議」です。「この地域で暮らし続けたい」「地域をもっとよく したい」という住民の思いや考えを出し合い、話し合い、ビジョン(将 来像)を共有して言語化し、ビジョンを実現するために必要な取り組みを

◆ 外出・移動を支える取り組み

別所地区では、北播磨総合医療センターへの直通便が減便・集約さ れたことにより、将来的に他路線も減便や廃線になるのではという危機感 が強くなっています。昨年度、別所まちづくり協議会の暮らし・生活部会 が行ったアンケートでは、病院への往復だけでなく、買い物や公民館等で の活動・交流に行くために利用したり、数年後には免許返納しようと考え る高齢者が多いという結果が出ていました。そこで今年度、バスを日常的 に利用する方へのインタビューや、実際に部会員がバスに乗ってみるなど して、バス利用の現状を実感するところから始まりました。



一方、細川地区は、三木循環ルートが細川町公民館まで延伸されたことによ り、イオンやマックスバリュなど店舗に近いバス停での乗降が可能になりまし た。つまり、地区内に店舗や病院が少なく、日常の買い物が不便だという課題 を改善に導く改正でした。しかし、細川町公民館経由で地域ふれあいバスから 路線バスへ乗り継いだり、バスの乗降方法やマナーなどが分かりにくく、慣れ ない方には利用しづらい現状がありました。

細川町豊かな町づくり推進協議会の暮らし・生活部会では、平成29年から

月1回バスを利用して買い物に行く体験会を開催してきましたが、このたび改正後のルートや時刻表に合わせ て日程や行き先、一緒に買い物に行ってくれるサポーターさんを調整し、回数も月2回となりました。



◆ 協議するから見えてくる、我が地域のみらい

住民の外出や移動の課題に取り組むといっても、地区によりその背景や 抱える問題、取り組み方は違います。しかし、両地区が大切にするのは、 住民の移動手段が確保されることだけではなく、課題に取り組む過程や結 果のなかで、いかに住民が暮らしやすくなるか、住民同士のつながりが生 み出されるかということです。「今は大丈夫」、「不便でも何とかなっている」 ではなく、より心豊かな日常を目指しています。そのため、協議は常に住 民目線で行われます。今だけでなく将来を見通しながら、今後も活発な協 議や取り組みが展開されることを応援しています。





助成金情報

助成金等名称 問合 · 申込先 〔申請等期日・期間〕 「ひょうご子ども・若者 青少年育成活動を展開する青少年団体・グループ等の運営基盤の安 定化と活動の充実・活性化をめざして、同団体・グループ等が実施す る自然体験・社会参加・青少年リーダーの養成などの青少年育成事業 令和3年度上期一般助 に対して助成します。 成事業 〔助成対象団体〕 青少年の健全育成を目的とした活動を行っている団体・グループで 〔令和3年2月17日》 あって、次の各号の条件をすべて満たすもの。 1 定款または規約等の会則を有し、代表者又は責任者が明確であ るとともに、定款又は規約等の中に、青少年の健全育成に取り組む 旨の記載がされていること 5名以上の会員又は構成員を有し、団体等として独立した経理 を行っていること 兵庫県内に活動拠点を有し、県域で1年以上活動していること 宗教活動や政治活動を目的としていないこと 活動が公共の福祉に反しないこと 令和3年4月1日(木)~令和3年9月30日(木)に実施する 以下に揚げる青少年の健全育成を目指す事業とする。 青少年の社会参加・・社会と繋がりたい! 青少年の非行防止・・目標達成や絆を体感したい!

青少年リーダーの養成・・青少年リーダーを育成したい! 青少年の自立支援・・お話会やワークショップを開きたい!

対象経費 謝金、旅費、消耗品費、資料印刷費、資材購入費等

・・3世代交流イベントを開催したい!

青少年の国際交流・・外国の方と交流したい!

助成額「定額」 1件あたり10万円を限度とする。

青少年を含む世代間・地域間交流

青少年の自然体験・・生き物や自然と触れ合いたい!

※申請書類等はホーム ページからもダウンロ-ドできます。

公益財団法人 兵庫県青 少年本部 「ひょうご子ど も・若者応援団」担当 〒 650-0011 神戸市中央区下山手通 4-16-3 兵庫県民会館8階 電話 078-891-7410 FAX 078-891-7418 ホームページ https://seishonen.or.jp

セルフヘルプグループって なぁに? 「三木断酒会」さんにききました!

〔助成額、対象経費及び件数〕

助成件数 25件程度を予定

三木断酒会は、お酒により引き起こされる害やトラブル を体験した本人・家族の自助グループとして、その体験を 掘り起こし、語る場として例会を開催しています。適量で あれば健康によいとまで言われるお酒ですが、酔いの感覚 を常に求めるようになれば、アルコール依存の状態です。 飲酒の始まりは、職場や友人との飲み会など、日常生活の ごく普通の光景からですが、仕事の重責やトラブル、身近 な人との人間関係の悩み等を抱える中で、お酒を手放せな くなった人たちが集います。

アルコールは脳機能に影響するため、思考力や判断力を 鈍らせます。酔うごとに言葉や行動の自制が効かなくなり、 体を壊したり、大切な人たちに当たったり、そのことを後 悔して自らも傷ついてしまう日々は、孤独で過酷な経験で す。医療や福祉の専門職のケアにより、一時的に断酒でき たとしても、いつの間にか元に戻ってしまう。またお酒を 手にしてしまうのか…という不安や恐れに何とか立ち向か これまでの体験を包み隠さず言葉にして自らを戒める

【 開催日時 / 場所 】

- ① 毎週土曜日19時~21時 / サンライフ三木
- ② 毎月第2・4十曜日14時~16時 / 市民活動センター

【 問合せ先 】 0794-83-3010(サンライフ三木)

「セルフヘルプグループ」とは

病気、障がい、依存、嗜好など、 悩みや生きづらさを持つ人や家族が、 同じような状況の人・家族と出会い 支援しあうグループ

ことで、ギリギリのところで踏みとどまり、断酒の日を 1日、また1日と続けています。

同じ状況に陥ったことのある人に、自分の経験を聞い てもらえること、その人の経験を聞かせてもらえること は、お酒を断つ意義を揺らぎないものにしてくれます。 同じ辛さを知る相手が、これまでの出来事や自分を優し く受け止め、これからの自分を応援してくれると感じる からです。また、そんな自分も同じ状況の誰かの力になっ ていることを感じられるからです。毎日を平穏に暮らし たい、仕事を頑張りたい、迷惑をかけた人々に報いたい、 それぞれの目的に向かい、少しずつでも前進していけれ ばと思っておられる。

