

受講生  
募集中

視覚に障がいのある方と一緒に歩きましょう、走りましょう

## 伴走・伴歩ボランティア養成講座開催

伴走・伴歩の参加者は  
当事者もボランティアも、それぞれが  
『自分のため』に歩いています。

講座は1日のみの開催です！

3/21日

【時間】13:00～15:00  
【会場】市民活動センター  
【参加費】500円

講座受講後は、「ひょうご  
伴走歩協会三木練習会」  
と一緒に活動しよう！

ひょうご伴走歩協会三木練習会

【活動日】

- ・第1日曜日 10～12時
- ・第3日曜日 14～16時

【活動場所】

県立三木山森林公園  
(雨天時：市民活動センター)

※講座は、新型コロナウイルス 感染拡大防止のため中止・延期する可能性があります。

### 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  
担当理事 村上輝男さん

講座受講をお考えの方は、お気軽にお電話ください！

【申込・問合せ】 ボランティア活動プラザみき ☎ 0794 - 83 - 0090