

## ほらぶら 月間情報

2021  
4月

- : 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
- : ほらぶら 休業日

日	曜日	催し物
1	木	
2	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
3	土	パソコン定期相談 ●
4	日	
5	月	コミュニケーションマーじゃん体験会 ▲
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
10	土	
11	日	
12	月	BANBANしゃべろう会 ■
13	火	
14	水	
15	木	市民活動センター 休館日
16	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
17	土	パソコン定期相談 ●
18	日	
19	月	コミュニケーションマーじゃん体験会 ▲
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
24	土	
25	日	
26	月	BANBANしゃべろう会 ■
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●

### 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
- 申込先：ボランティア活動プラザみき ☎ 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：ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090
- \* 申込不要
- \* 一緒に活動して下さる方を募集しています。

### コミュニケーションマーじゃん 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じゃんは、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エーション素材として人気を集めています。「昔好きだったマーじゃんで、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じゃんに興味のある方を対象に、コミュニケーションマーじゃん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：みきコミュニケまあ〜雀「にこにこ」
- 申込・問合先：ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090

### 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  
今月は12日(月)と26日(月)となっています。
- 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：ボランティア活動プラザみき ☎ 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

(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

# 4

Vol.281  
2021.4.1

### 2021年度 みきボランティア活動記章

みきボランティア活動記章は、市民の継続した善行活動に対し感謝するとともに、これからも活動を継続する励みとなる記章として三木市社会福祉協議会が贈呈するものです。

- 贈呈対象者は、善行活動を行う個人です。グループの構成員、社会貢献活動を行っている企業・事業所の職員も含まれます。
- 活動歴に応じて応募できる記章の種類が変わります。  
5年以上は奨励記章[銅章]、10年以上は功労記章[銀章]、15年以上は特別功労記章[金章]
- 応募の方法は、所定の応募用紙に必要事項を記入し、ご自身で応募していただきます。推薦・他薦による応募は受け付けません。

応募期間 《2021.5/8(土)~6/12(土)》

ボランティア活動者に記章を贈呈!



記章贈呈は、明るい豊かな地域社会づくりのために取り組まれている善行活動者への感謝と共に、それらの取組みが広がり、共に支えあうコミュニティづくりを目指しています。

記章贈呈者には、贈呈者名簿や贈呈者の「活動をする上で大切にしていること」を掲載したパンフレットを記章とともにお渡しをしています。これまでの自身の活動の振り返りや明日からの活動への励み、そして新たな発見や気づきの機会につながることを願っています。



詳しくは、ボランティア活動プラザみき(☎ 0794-83-0090)までお問合せください

### ボランティア活動プラザみきからの ~お知らせ~

#### お忘れませんか? 活動中の事故に備えたボランティア保険・共済のご案内

- 全国ボランティア活動保険 (基本プラン: 350円/天災・地震補償プラン: 500円)
- 兵庫県ボランティア・市民活動災害共済 (市民活動災害共済プラン 500円/天災危険補償プラン 600円)

[補償期間] 加入手続き完了翌日~令和4年3月31日

[受付窓口] ボランティア活動プラザみき/よかわステーション

#### ボランティア・市民活動情報発信を充実! ほらぶらホームページを開設します!

ボランティア募集情報や市内で活動するボランティア・市民活動団体情報など、ボランティア市民活動に関する情報をより多くの方に「伝える」「伝わる」しくみとして、ホームページを新設することになりました。現在活動されている方はもちろん、これから活動を始めたい方や頼りたいボランティア・市民活動団体をお探しの方もぜひご活用ください。

\* 4月1日より運用を開始する予定でしたが、ただ今開設準備中です。公開の際には、マガジン等で詳細についてご案内させていただきます。

# 障がいのある当事者・家族が発信! 誰もが守られる地域をつくる防災の取り組み

## ◆ 地域防災・・・本人、家族、地域で何が必要?何が出来る?

令和元年2月、三木市立障害者総合支援センターはばたきの丘で、勉強会『避難所にひなんしようっ!～地域で協力しあう防災への取り組み～』が開催されました。参加した職員や障がいのある当事者・家族、地域防災リーダーからの「より一層学びたい」、「訓練などの実際の行動に移したい」という声を受け、令和2年11月から『学びを生かして本人、家族、地域で何が必要?何が出来る?を考える集い』が続けられています。電動車イスや人工呼吸器を使用している方、知的障がい当事者の家族などが参加して、これまでに3回催された『考える集い』。初回は災害・防災・障がい・地域をキーワードに意見交換され、いざという時に助けを求められるような地域との関係性や、避難所にあるもの以外に必要な設備の準備、障がいの視点での地域・防災について地域に知ってもらうことの重要性などが共有されました。その後これらを踏まえ、障がいのある当事者や家族にとって必要と考えられる備えや、当事者たちだけでは困難なことを整理し、これからできることを出し合いました。



## ◆ 見て・触れて・経験して身につく意識や学びを生かす

これからできることの一つとして、第3回目は各自の居住地のハザードマップを広げて、災害発生時の被害を想定し、避難経路を確認しました。地域防災リーダーと一緒にマップをのぞき込むと、住宅街でも意外と土砂崩れを起こしそうな場所がある、建物の倒壊を考えると幅が狭い道路は通れないなど、避難所にたどり着くのも一苦労といった状況です。実際に避難所まで行ってみないとわからないことも多いうえに、避難所へたどり着いた後の車イスや呼吸器の充電の心配や、知的障がいを抱えて慣れない環境で落ち着いて過ごせるかなど、検証しないと安心できないことが数多く見つかりました。次回以降、一次避難所までの散策や自動車バッテリーによる人工呼吸器の充電、いろんな非常食を食べてみるなど、具体的に行動していこうと計画されています。



## ◆ いざという時の支えあいを実現する、日ごろの関わり合い

防災、減災の取り組みとしてよく言われることに、避難リュックの準備や家具に転倒防止装置をつけるなど、物理的な備えがあります。それに加え、災害はいつ起こってもおかしくないという心構えや地域で互に関わり合う関係づくり、「じっと支援を待つ」を避けるために障がいのある当事者自身がアクションを起こすことが大事だということが『考える集い』から感じられます。災害は、障がいの有無にかかわらず誰の心身・生活にも大きなストレスを与え、どんな方でも自分なりの生活を続けたいと思うものです。だからこそ、その「自分なり」を住民同士が互いに知らなければ、自然に気遣いあったり、助け合うことは難しいように思います。同じ地域に暮らす障がいのある方の存在や生活に関心を寄せ、障がいのある当事者の側からも知ってもらえるよう発信し、関わり合うから分かることをもとに、地域防災が推し進められることを願っています。



## 地域防災リーダーとは・・・

平時には各地域での防災・減災に関する知識の啓発や普及、災害時には自主防災組織の活動指導にあたるといった活動を行います。三木市を拠点に活動する「三木防災リーダーの会」には、ひょうご防災リーダー講座修了者や、防災士の資格をもつ方など73名が在籍し、自治会防災訓練への参加・助言や、防災啓発ツールの開発、研修会の開催などを行っています。

# 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										
公益財団法人みずほ教育福祉財団 第38回「老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業(令和3年度)	高齢者を主な対象として活動するボランティアグループ及び地域共生社会の実現につながる活動を行っている高齢者中心のボランティアグループに対し、活動において継続的に使用する用具・器具類の取得資金を助成します。 【助成対象】 地域において、助成の趣旨に沿った活動を行っている、個人が任意で参加する比較的小規模なボランティアグループ。 (1) 必要要件 ①グループメンバー：10人～50人程度。 ②グループ結成以来の活動実績：満2年以上(令和3年3月末時点) ③本助成を過去3年以内(平成30年以降)に受けていないこと。 ④グループの組織・運営に関する規約(会則)、年度毎の活動報告書類及び会計報告書類が整備され、規約(会則)に定めるグループ名義の金融機関口座を保有していること。サロンについては、サロン開催に関する規約ではなく、サロン運営を担うボランティアグループの組織・運営について定めた規約(会則)が必要です。 【助成対象となる活動内容及び用途(例)】	※申請書類はホームページからもダウンロードできます。  公益財団法人みずほ教育福祉財団 福祉事業部 〒100-0011 東京都千代田区内幸町1-1-5 電話 03-3596-4532 FAX 03-3596-3574 ホームページ http://www.mizuho-ewf.or.jp/										
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>活動内容</th> <th>用途(例)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高齢者を対象とした生活支援サービス</td> <td>食事・清掃・友愛訪問等の生活援助する活動、住宅補修・庭木の手入れ等の生活環境を改善する活動に必要な用具・機器等</td> </tr> <tr> <td>高齢者による、地域共生社会の実現につながる活動</td> <td>こども食堂、学習支援、災害時の避難支援、地域清掃、緑地整備、パトロール等の地域共生社会の実現につながる活動に必要な用具・機器等</td> </tr> <tr> <td>高齢者と多世代との交流を図る活動</td> <td>幼児・児童等との交流活動や地域の伝統文化を伝承する活動等に必要な用具・機器等</td> </tr> <tr> <td>レクリエーションを通じて高齢者の生活を豊かにする活動</td> <td>高齢者を対象としたレクリエーション活動に必要な運動用具・機器、楽器、遊具等</td> </tr> </tbody> </table>	活動内容	用途(例)	高齢者を対象とした生活支援サービス	食事・清掃・友愛訪問等の生活援助する活動、住宅補修・庭木の手入れ等の生活環境を改善する活動に必要な用具・機器等	高齢者による、地域共生社会の実現につながる活動	こども食堂、学習支援、災害時の避難支援、地域清掃、緑地整備、パトロール等の地域共生社会の実現につながる活動に必要な用具・機器等	高齢者と多世代との交流を図る活動	幼児・児童等との交流活動や地域の伝統文化を伝承する活動等に必要な用具・機器等	レクリエーションを通じて高齢者の生活を豊かにする活動	高齢者を対象としたレクリエーション活動に必要な運動用具・機器、楽器、遊具等	
活動内容	用途(例)											
高齢者を対象とした生活支援サービス	食事・清掃・友愛訪問等の生活援助する活動、住宅補修・庭木の手入れ等の生活環境を改善する活動に必要な用具・機器等											
高齢者による、地域共生社会の実現につながる活動	こども食堂、学習支援、災害時の避難支援、地域清掃、緑地整備、パトロール等の地域共生社会の実現につながる活動に必要な用具・機器等											
高齢者と多世代との交流を図る活動	幼児・児童等との交流活動や地域の伝統文化を伝承する活動等に必要な用具・機器等											
レクリエーションを通じて高齢者の生活を豊かにする活動	高齢者を対象としたレクリエーション活動に必要な運動用具・機器、楽器、遊具等											

## Vol.6 セルフヘルプグループってなあに? 「あんのん会」さんにききました!

あんのん会は、精神障がいの子をもつ親の会です。自分の子どもや家族が精神疾患をわずらうという、予期せぬ出来事への戸惑いや不安を吐き出し、気持ちを整えることができるようにと、月に一度、つどいの場を開いています。

精神疾患をもつ人の割合は、国や地域、民族などによる差はほとんど見られず、統合失調症では100人に1人とも言われています。多くは思春期から30歳頃までに始まり、病気とは長く付き合っていかなければなりません。身近といってもよいほどの病気でありながら、他人には相談しづらく、人目を気にしながら過ごす方が少なくありません。親子で閉じこもったり、涙してしまった経験や、誰にも打ち明けられないような気持ちを話すことができたり、同じような状況で頑張る人と知り合うことができ、ホッと一息つける場所になれたらという思いで活動されている、とお話いただきました。

病気のこと、治療のためのお薬のこと、日常生活の中で心配りしなければならないことなど、親として分からないことや難しいことが数多くあります。そんな時には専門医の先生や薬剤師さんをお招きして勉強会もされているとのこと。

- 【開催日時】 毎月第3土曜日 13:30～16:00
- 【開催場所】 地域活動センター みよんち
- 【問合せ先】 0794-83-0090 (ボランタリー活動プラザみき)

「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

必要だけれど複雑な社会制度のことも、皆で学ぶことができます。子どもの成長とともに悩みが移り変わり、他のメンバーの経験を知ることで「自分にもこんなことが起こるかもしれない」と準備ができたり、「同じようにやってみたら乗り切ることができた」との声もありました。親自身も年をとり、自分の老後や自分がなくなった後の子どものことが心配、という話が持ち上がることも。参加し始めのうちは「話すのはちょっと…」という思いがあるのは当然で、話を聴くだけでもOK。その場に居ることで、抱え込んで固まっていた気持ちが緩んでいきます。一人きりだと思わず、皆で経験や知恵を出し合い、力を高め合って、一歩ずつ前進していく。そんなあんのん会の活動を、これからも応援したいと思います。

