

## ほらぶら 月間情報

2021 5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	土	市民活動センター臨時休館
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
15	土	みきおもちゃ病院 ▲ パソコン定期相談 ●
16	日	
17	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲
18	火	
19	水	
20	木	市民活動センター 休館日
21	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
22	土	きょうだいかい ふたつばクローバー ▲
23	日	
24	月	BANBANしゃべろう会 ■
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
29	土	
30	日	
31	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲

5月12日以降は、  
新型コロナウイルス感染  
状況により、変更になる  
場合があります。

### ～なあったら もうけもの～ みきおもちゃ病院

セカンドライフ応援講座「おもちゃドクター養成塾」を修了したボランティアで「三木おもちゃ病院ドクターグループ」が結成され、病院を開設しています。

- 開院日：5月15日④、6月19日④  
10:00～12:00
- 会 場：三木市立市民活動センター
- 問合せ先：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
- 問合せ先：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くて、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・5月曜日  
10:00～11:30
- 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・問合せ先：ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090

### 2021年度 みきボランティア活動記章

贈呈者  
募集!

この記章贈呈は、市民が継続した善行活動に対し感謝するとともに、これからは活動が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いたします。

- 広く一般社会の利益となる公益活動をしている
- 活動歴が5年以上ある
- 現在も活動を継続している

- 応募受付期間：5月8日④～6月12日④
- 申込先：ボランティア活動プラザみき ☎ 83-0090
- ※応募用紙は、各公民館、交流センター、市民活動センターにあります。

(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

# 5

Vol.282  
2021.5.1

## ボランティア・市民活動者のための活動応援情報

### ボランティア活動プラザみきからの お知らせ

緊急事態宣言の発令に伴い、4月25日(日)から5月11日(火)まで市内公共施設が原則的に閉鎖されることになりました。そのため、三木市立市民活動センターも同様の対応(臨時休館)となっています。

ボランティア活動プラザみきは緊急事態宣言の発令期間においても、これまで同様に感染拡大予防対策を講じながら業務を行っています。開所時間は、月～土曜日(祝日・年末年始・第3木曜日を除く)午前8時30分から午後5時15分までです。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 今、あなたのサポートが必要です!!

## 求む!! 送迎支援ボランティア



三木市社会福祉協議会では、市内4つの送迎ボランティアグループと協働で、自力歩行が困難な方をリフトカーを使って送迎する活動“ありがとう送迎”を展開しています。

さまざまな事情により送迎支援を必要とする方が増える一方、活動を支える担い手が不足しているのが現状です。特に、広域の地区(三木・別所・志染・自由が丘・三木南・青山)にお住まいの利用者を送迎している送迎ボランティアグループ「さんりんしゃ」のメンバー不足が顕著に見られ、利用者の希望に応じた送迎活動が困難になりつつあります。

今、あなたのお力が必要です!在宅で生活している方のくらしに必要な外出・移動を“共助の送迎活動”で社協と一緒に支えていただけませんか。

■車の運転なら自分にもできるかも!!

■今、自分が元気な時にできることをしたい。

■お世話になったお返しができるば...

一つでも当てはまるものがあるという方、送迎支援活動に興味・関心のある方は

“ありがとう送迎”活動にご協力をお願いします



【活動内容】  
リフトカー(福祉車両)の操作・運転(普通免許で運転できます)  
※活動前に体験乗車や講習会受講の機会などもあるので、初めての方でも安心して活動していただけます。

【活動日】  
月曜日から金曜日でご都合の良い日(月1～2回程度でも大丈夫です。)

【活動日時】  
基本的に午前9時から午後4時ごろ

まずは体験からという方も大歓迎!お気軽にお問合せください

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

## 認知症サポーターたちの挑戦！ 認知症になっても安心して暮らせる地域づくり

### ◆ ボランティアグループ「レインボーガーデン」発足

昨年7月、コープ志染主催の認知症サポーター養成講座が開催されました。講座の修了者16名が集まり、自分に出来ることをやってみようと、ボランティアグループ「レインボーガーデン」を立ち上げました。メンバーには認知症の家族を介護中の方、過去にお世話した経験のある方、地域の民生委員、ボランティア活動に関心のある方などおいて、これまでの多様な経験を生かした取り組みが行われています。

### ◆ 認知症サロン「にじいろカフェ」のはじまり

レインボーガーデンの活動の目的は、認知症と付き合いながら生活する人々が地域とつながること、地域の人々が認知症を正しく理解することです。講座終了後は毎月1回の定例会を開催し、活動の内容を具体的に考えて

ボラ・プラみきの  
アクション・レポート  
(20)  
～市民のチカラ～

きました。なかでも介護を担う家族が一息つける場、誰にも気兼ねすることなくおしゃべりできる場の必要性は、メンバーの多くが感じるところでした。認知症の本人の不安や悩みを一番近くで感じ、一喜一憂するご家族が胸の内を話し心が整うことで、本人の認知症状を受け入れたり、前向きに接することができるようになってきたからです。そこで、まずは家族介護者のつどいの開催に向けて準備していくことになりました。



つどいの名前は、「認知症サロン にじいろカフェ」。ご本人やご家族が抱えるいろいろな悩みや不安を雨に例え、つどいに参加することで、少しでも晴れ晴れした気持ちになってもらえたらという願いを込めて決めました。「どうすれば家族同士が情報交換できる?」「お茶会のような雰囲気なら居心地よく話せるかも」「認知症の本人も一緒に参加するのなら何をしておこう?」など、次から次へと検討事項がでてきます。一つ一つ、皆で意見を出し合いながら、本人と家族にとって一番よいと思われる答えを探しました。



オープン当日、4組の本人・家族に加え、介護者の立場の方、認知症に関心のある方など十数名が参加されました。場を和ませるための体操やお誕生日のお祝いについて、自分と同じような状況の方との世間話、悩み相談、趣味の将棋の相手を見つけるとの対戦など、本人も家族もボランティアも思い思いに過ごし、あっという間に時間が過ぎました。終了後には参加者の様子や会話の内容から、次回に必要な配慮や工夫などを検討する振り返り会も行われました。

### ◆ 気づき・体験・学びを地域活動の原動力に

認知症サポーター養成講座を終えた時点では一人ひとりの知識でしかなかったことが、皆で意見交換することで新しい気づきとなり、取り組みを経て体験となりました。この先、地域に開かれた場であるにじいろカフェは、認知症の本人・家族が自然に見守られると同時に、認知症に関心のある方やボランティアメンバーが自然に認知症を理解し、受け入れるという相互の関わり合いが生まれる場になっていくことでしょう。知識の蓄積で学びを終わらせないことや、誰かと学び合うことの大切さを知ること、地域で展開する活動に対する意識を高めていくことができるのだと感じました。

認知症サロン  
にじいろカフェ

参加者同士のおしゃべりや情報交換、認知症や介護にまつわる相談ごと、リフレッシュゲームなど、毎回楽しい内容を準備し、お待ちしております!

感染予防対策を徹底して開催しています。緊急事態宣言発令等、やむを得ない状況により開催を延期・中止する場合があります。

日時：毎月第4木曜日 10:30～12:00  
場所：コープ志染 2階 組合員集会室  
対象：認知症のご本人とご家族・介護者  
参加費：100円

問合せ先：ボランタリー活動プラザみき TEL83-0090



## 助成金情報

名称(申請等の期間)	助成内容	問合せ・申込先
令和3年度 ふれあいサロン事業  〔受付期間〕 4月1日～6月30日	地域で広く開かれ、地域にお住まいの方が気軽に参加でき、ふれあいを通じ仲間づくりや見守り、共に支え合う集いの場「ふれあいサロン」。特に高齢者、障がいのある方、児童及びその保護者、家に閉じこもりがちな方が地域の中でいきいきとした生活を送ることを目的に運営するサロンに対し、補助金を交付します。  〔助成対象団体〕 三木市を拠点として活動し、構成員が5人以上、三木市から別の補助金や委託金等をつけていない団体  〔補助金額〕 基礎補助金(上限)48,000円 補助対象となるサロン利用者数、開催回数に応じた加算があります。  〔補助対象となる経費〕 開催中のお茶・菓子・調理食材料の費用、チラシ印刷や通信用ハガキ・切手代、物品・消耗品購入費用、利用者送迎にかかる費用など	三木市健康福祉部福祉課 電話 0794-82-2000(代)  申請書の配布場所 ・市役所福祉課 ・吉川健康福祉センター ・市立公民館 ・市民活動センター ・市ホームページからもダウンロードできます。 http://www.city.miki.lg.jp/
令和3年度 次世代育成支援 特別助成事業  〔受付期間〕 4月15日～5月25日	「夢がある一人ひとりが輝いて」を目標に、次世代育成の基礎となるような国際交流、人材育成などのプログラムの事業化を応援します。令和3年7月～令和4年3月に実施する企画・提案事業に対し、助成金を交付します。  〔助成対象団体〕 兵庫県内を拠点として活動し、構成員が5人以上、子ども・若者の健やかな成長を願って前向きに取り組む団体  〔補助金額〕 1事業あたり(上限)300,000円  〔補助対象となる経費〕 事業実施に必要な経費で、審査委員会で承認された経費 審査には団体によるプレゼンテーションがあります。	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」 電話 078-891-7410  申請書の配布場所 ・兵庫県ホームページからダウンロードできます。 https://web.pref.hyogo.lg.jp/index2.html

## Vol.7 セルフヘルプグループってなあに? 「さくら草の会」さんにききました!

さくら草の会は、こころの悩みを抱え苦しんでいる方が安心して集い、助け合い、励ましあってお互いが「元気」を回復する場をとして交流会を開催しています。

さくら草の会は、「デイクラブ」という三木保健所主催の精神障がい者の集いに参加されていたメンバーが、それを引き継ぐ形で、平成19年に立ち上がりました。現在は、当時デイクラブに参加されていなかった方でも参加することができる開かれた場となっています。

取材をした日は、世話役をされている代表と仕事の都合がいたら参加されているメンバーの2人。メンバーは、「ゆっくり過ごせるのがいい。」と、交流会に参加し続けている理由を話してくださいました。茶話会形式での開催ですが、特に決まったプログラムはありません。自分の病気の話を聞いてもらうのも、力を抜いて他愛のない話をするのもよし。もちろん、お菓子を食べながら他の参加者の話を聞くだけの参加も大歓迎です。

【開催日時】 毎月第1・3・5水曜日  
13:00～15:30  
【開催場所】 三木市市民活動センター  
【問合せ先】 080-5715-4129 (曾根)

### 「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

「枠やルールを作るのではなく、未完成のままでもいい。この場を居場所として活用し、楽しんでもらえたら。」という代表の言葉が印象に残りました。メンバーの話を我が事として捉え、聞き、当事者の視点から理解されている様子から、メンバーを大切に思う気持ちが伝わってきました。

メンバーの参加のしやすさに配慮した場づくりには責任が伴いますが、そのことで代表自身の生活に張り合いが生まれているそうです。一方的に支え・支えられるという関係ではなく、緩やかな繋がりからも互いに支え合う対等な関係性に、改めてセルフヘルプグループならではの良さや強みを感じました。

