

ほらぶら 月間情報

2021 12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	水	
2	木	
3	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
4	土	パソコン定期相談 ▲
5	日	
6	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
11	土	
12	日	
13	月	BANBAN しゃべろう会 ■
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
18	土	パソコン定期相談 ▲
19	日	育児ファミサポ ファミサポ交流会 ●
20	月	コミュニケーションマージャン体験会 ▲
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
25	土	
26	日	
27	月	

12/28 ~ 1/4 は 市民活動センター休館日

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：みきコミュニケまあ〜雀「にここ」
- 申込・問合せ先：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

12

Vol.289 2021.12.1

みきボランティアフェスタ2021 「ほっとけない！」地域づくりを考えるつどいを開催しました！



毎年ご好評をいただいている「ほっとけない！」地域づくりを考えるつどい。今年度は『コロナ禍だけこれからの住民主体の地域づくりを見据えて…5年先の身近な地域の姿や取り組みについて考える』をテーマに、講演あり、グループでの意見交換ありの、充実したつどいになりました。会場94名、Zoom10名と、たくさんのご参加ありがとうございました！

講演 神戸学院大学 総合リハビリテーション学部 川本健太郎先生

高齢化、IT化、国際化、コロナ禍…。社会が多様に変化する中で三木市も例外ではなく、私たちが暮らす身近な地域に何が起きているか、どんな課題があるか、考えるきっかけをくださいました。課題を抱える1人の問題にせず、みんなで共有することが取り組みの第一歩になることが分かりました。地域づくりは住民が主役。「色々な意見が出る三木のみなさん、すごいですね～」のコメントが嬉しかったです。



グループワーク 14グループにわかれてワイワイ



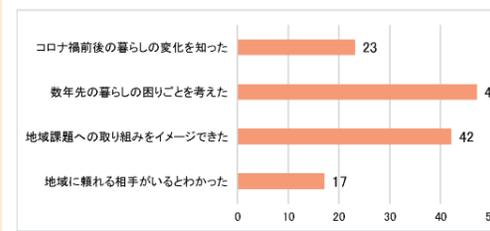
民生委員・児童委員、ふれあいサロンボランティア、自治会役員、専門職など、様々な役割をもつ方々がまじりあい、住民目線で意見を出し合いました。『気になる地域の課題』、『解決するにはどうすればいい？』の一部をご紹介します！

- ・1人暮らし高齢者のお買い物、重いものは大変だろうなあ。  
→ だれが、どんな助けになれるだろう…？具体的な策が必要。
- ・団地でも隣に誰が住んでいるか知らない。外国からの移住者も多くなり、つながりをもちたいけどそんな場がない。  
→ 毎日の挨拶から。反応がなくてもメゲずに働きかけることならできそう！

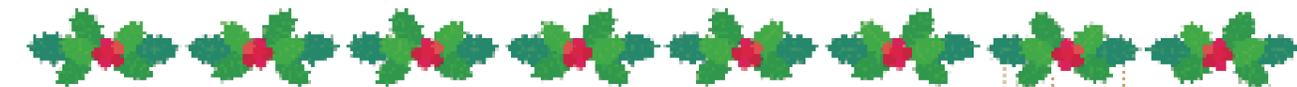
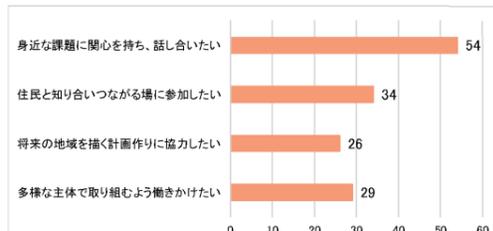
アンケート結果からみえること…

地域の将来を見据え、課題や取り組みを具体的に考えることができました。様々な人が関わりながら、住民同士の対話をもとに色々な対応案や解決策を見出していけるとよいですね。

どんな気づき・学びがありましたか (複数回答)



どんなことに取り組みたいですか (複数回答)



今年も残すところわずかとなりました。

この一年コロナ禍のなか、ボランティア・市民活動者のみなさまの、しなやかでねばり強い取り組みと創意工夫をとりあげつつ、ともに楽しませていただきました。また、毎月このマガジンを手に取り、お読みいただいたみなさまにも感謝申し上げます。

朝晩の冷え込みが厳しい時期になりました。体調を崩すことなく、元気に新しい年をお迎えください。



ぜひご覧ください！ フェスタ終了後も「ほっとけない！」(録画)をお届けしています。 ボランティア活動プラザみき YouTube チャンネルへ！



## 直にふれ合う、つながるから高まる地域の力 ～ ボラフェス「体験ひろば」で再確認～

ボラ・プラみきの  
アクション・レポート  
(16)  
～市民のチカラ～

### ◆ 1年ぶりに「体験ひろば」がオープン！

今年のみきボランティアフェスタの目玉のひとつが「体験ひろば」でした。コロナ禍のため、顔を合わせて触れ合うことを諦めざるをえなかった昨年のフェスタから1年がたち、今年は挑戦したい！と出展を決めた12のボランティア・地域活動団体が、2日間を盛り上げてくれました。

### ◆ 参加者に、これまでのどの年とも違う体験を…

これまでの体験ひろばでは、フェスタに来場された方だれもが、通りがかりに気になったブースに入っていくことができました。しかし今年は事前予約制で30分間で入れ替え、参加者も出展団体メンバーも人数制限をし、出来る限りの感染予防対策も講じること。これが団体に課された出展条件でした。その反面、参加者とじっくり関わることのできるチャンスでもありましたが、いくつかの体験の中から「これをやってみたい！」と選んで参加してくれる方に、どんな経験をして何を感じてもらうのか、活動のやりがいや醍醐味を知って関心を広げ、深めてもらうためにどんなメニューを用意できるかなど、多くの難題がありました。コロナ禍のなか、十分な準備・練習時間を持てるのかといった不安もありました。

それでもメンバー同士で話し合いを重ね、出来る準備を終えて迎えた当日。それぞれの体験ブースをのぞくと、小さなお子さんを抱っこした参加者や友達同士でやってきた小学生、「どんな活動が気になった」と予約した方々に、笑顔で応対するメンバーの姿がありました。普段は経験できない体験に、参加者から驚きの声が上がったり、上手くできたことに感動する姿が見られたり、「楽しかった、勉強になった」などの感想をもらえたり、出展団体にとって嬉しく、励みになる結果となりました。



### ◆ この1年をふり返り、これからのボランティア・地域活動に活かす

ボランティアフェスタは参加するボランティア・地域活動者に、自らが楽しんで取り組むことや、それをメンバーとともに続けること、地域や住民に広げること等を、ふり返ってもらうというねらいもあります。今年の体験ブースの運営は出展団体にとって手探りでチャレンジでしたが、それぞれが普段の活動や自分の経験について考える機会になったのではないのでしょうか。しばらくブランクがあった団体や、今後どうやって活動していこうかと悩んでいた団体からも、出展により「次の活動につながるきっかけや工夫を発見した」、「頑張るぞ！」という活力をもらった」等の感想がありました。この1年は、地域の誰もがコロナ禍だから…をコロナ禍だけ！に変えるためのアイデアや熱意を培ってきた1年でした。そんなボランティア・市民活動者や市民の力が、さらに豊かな地域のこれからの創っていくことを期待しています。



## 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
2021年度近畿ろうきん NPOアワード  2022年1月31日(月) まで	<p>〔目的〕 子どもや子育てに関わる支援など「未来に活かす」多彩なプログラムの応募をお待ちしています。</p> <p>〔応募要件〕 近畿2府4県に主たる事務所を置き、非営利の市民活動・ボランティア活動を行うNPO法人と一般社団法人（非営利型）、法人格のない任意団体</p> <p>〔助成対象事業〕 2022年4月1日～2023年3月31日に日本国内で実施する新規プログラムで、以下のいずれかの子育て支援事業とします。 ①子どもの成長を応援する事業 ②子育て環境を整える事業</p> <p>〔助成額〕 ※いずれかのコースを選択 〔はばたきコース〕団体規模に関係なく新規プログラムを募集 ●大賞（1団体）・・・50万円 ●優秀賞（2団体）・・・30万円 ●奨励賞（5団体）・・・20万円 〔はぐくみコース〕予算規模200万円以下の小規模団体を応援 ●はぐくみ賞（4団体）・・・10万円</p>	<p>申請書と提出書類を以下の応募・問合せ先へ郵送</p> <p>近畿労働金庫 地域共生推進室 〒550-8538 大阪市西区江戸堀1-12-1 電話 06-6449-0842 FAX 06-6449-1414 ホームページ <a href="https://www.rokin.or.jp/npo/npo_award/">https://www.rokin.or.jp/npo/npo_award/</a></p>

## コロナ禍だけ頑張るボランティア・市民活動団体をご紹介

Vol. 4

## はな 傾聴ボランティア お花し友の会

自分のことや何でもない日常のこと、色んな気持ちを安心して話すことができたとき、人の心は落ち着き、癒されます。お花し友の会は、体に不自由がある等の理由で外出が困難な方や、一人暮らし等で一人きりで過ごす時間が多い方のお宅を訪ね、その方のお話に耳を傾ける活動を行っています。多くの方にほんのひと時でも「楽しかった」と思える時間をお届けすることが願いです。

お花し友の会のメンバーが対象の方を訪問する時に欠かせないのが、優しい色のお花です。どんなお宅のちょっとしたスペースにもすぐに飾れるよう、包装紙で包んだ紙コップの花瓶に挿して。迎えてくれる対象の方々は、メンバーの顔を見て笑顔になり、さらにお花をみて「きれいだねえ」と本当に嬉しそう顔をされます。単調だったその方の時間が一気に活気づくように、前回の訪問以降にあった出来事や家族のこと、昔のことなど、話が弾みます。メンバーは相づちや質問をはさみながらも、常にお話の聞き手。ただ聞くのではなく、共感をもって聴くからこそ、対象の方に安らいだ心持ちになってもらえると考えています。時には一緒にお庭を眺めたりもし、あっという間に、けれ



ども穏やかに訪問の1時間が過ぎました。メンバーは「傾聴」を専門に学んだプロの聴き役ではありませんが、対象の方と同様に、良いこともそうでないことも経験した一人の人間としてお話を聴くことにこだわります。そうすることで、相手が少しずつ元気になり、毎日を生きる力が強まることを知っているからです。そのため、対象の方がどんな人なのか、メンバーの誰がどんな風に聴くのがいいのかといったことをしっかりと話し合い、おしゃべりを楽しんでいただくための工夫や配慮を共有しています。また、少しでも聴き上手になるため、学ぶ機会も持っています。コロナ禍で、対象の方々はいつも以上に閉じこもりがちな生活になっています。その方の気持ちがふさぎ、体力が落ち込んでしまうことのないよう、活動を続けています。対象の方の心に寄り添い、今この時を生き生きと過ごせるよう、いつでもお花を持って伺います！