

ほらぷら 月間情報

2022 9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
- : ほらぷら 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 みきおもちゃ病院	● ▲
3	土	三木断酒サロン パソコン定期相談	▲ ▲
4	日		
5	月	コミュニケーションマージャン体験会	▲
6	火		
7	水		
8	木		
9	金	高齢者ボランティアポイント説明会 育児ファミサポ救急救命講座	● ●
10	土	三木断酒サロン	▲
11	日	きらきら書道	▲
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 みきおもちゃ病院	● ▲
17	土	三木断酒サロン パソコン定期相談	▲ ▲
18	日		
19	月	コミュニケーションマージャン体験会	▲
20	火	フェスタ体験ひろば相談ウィーク	●
21	水	フェスタ体験ひろば相談ウィーク フェスタ体験ひろば相談ウィーク	● ●
22	木	高齢者ボランティアポイント説明会 (※翌日 23 日が祝日のため)	●
23	金	三木断酒サロン	▲
24	土	フェスタ体験ひろば相談ウィーク きょうだいかい ふたつばクローバー	● ▲
25	日	はじめての Zoom 体験会	●
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	●

三木断酒サロン

三木断酒サロンは酒害で悩み苦しんでいるご本人やそのご家族のための集いの場です。参加者は、酒害からの回復を目指し、語り合うことを通じて自分なりの考えを整理整頓していくことを大切にしています。また、酒害以外にも薬物やギャンブル、その他の依存症に悩んでいる方、一般の方にもご参加いただけます。

- 日 時 : 毎月第1・3土曜日 18:30 ~ 20:00
第2・4土曜日 14:00 ~ 17:00
- 会 場 : 三木市立市民活動センター
- 問合先 : 三木断酒会会長 伊東 庸博 ☎ 080-6174-6089

協力会員募集中!

育児ファミサポ救急救命講座

乳幼児を中心に、心肺蘇生法やAEDの使い方、応急手当の方法などを学びます。小さいお子さんがいる家庭が避難する際の持ち出し品のことや、災害、防犯にちなんだホームケアについても学びます。ファミサポ会員以外の方でも是非ご参加ください。

- 日 時 : 令和4年9月9日(金) 9:00 ~ 12:00
- 場 所 : 三木市立市民活動センター
- 内 容 : ①「心肺蘇生法とAED、応急手当」編(9:00 ~ 11:00)
②「ホームケア<防災>」編(11:00 ~ 12:00)
※プログラムは2本立てですが、どちらか一つの選択受講も可能です
- 申込先 : 三木市育児ファミリーサポートセンター ☎ 82-2395

みきボランタリーフェスタ 2022 体験ひろば相談ウィーク

みきボランタリーフェスタでは、普段の活動を広く知っていただく機会として、体験ひろばを開催します。出店希望の団体は是非ご相談ください。

- 日 時 : 9月20日(火)、21(水) 22日(木)、24(土) 全日 9:00 ~ 15:00
- 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

楽しく Tea time を過ごしませんか?

きょうだいかい ふたつばクローバー

障がいのあるごきょうだいをおもちの方のきょうだいかい。同じようでも一人一人思いがちがうから、皆それぞれの気持ちを話しましょう。

- 日 時 : 9月24日(土) 17:00 ~ 18:30
奇数月第4土曜日(参加費:100円/人)
- 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

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

ボランティア・市民活動情報「マガジン」は、ボランタリー活動プラザみきのホームページからでもご覧いただけます

(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



9

Vol.298
2022.9.1

音楽のもつちからで癒しや楽しみを届けられる「音楽療法」を学ぼう!

受講生募集!



音楽療法ボランティア入門講座

音楽には不安やストレスを軽減する効果や、リラクゼーション効果、コミュニケーションを引き出す効果などがあります。音楽療法とは音楽のさまざまなちからを利用して、対象者が抱えている困りごとの改善を促したり、よりよい生活を送ったりできるようにアプローチする療法です。かんたんな楽器や歌を通して高齢者や障がいのある方々に癒しや楽しみを届けるボランティアの養成を目的に講座を開催します。

- 【日 時】 令和4年10月13日(木) 10:00 ~ 12:00
- 【定 員】 20名
- 【会 場】 三木市立市民活動センター
- 【対象者】 音楽療法とボランティア活動に関心がある方
- 【受講料】 300円



Zoom(ズーム)の最初の一歩がわからないという方のための体験会を開催!

参加者募集!

Zoom体験会

「最近よく聞くZoomってなに?」「やってみたくけれど、インターネットって苦手…」など、これからZoomをはじめようとお考えの方の疑問・不安にお応えするZoom導入のための学びの場を開催します。

開催日時 三木市立市民活動センターにて

1回目	9月26日(月)	13:30 ~ 15:30
2回目	10月3日(月)	13:30 ~ 15:30
3回目	10月5日(水)	9:30 ~ 11:30
4回目	10月8日(土)	13:30 ~ 15:30
5回目	10月12日(水)	9:30 ~ 11:30

【定員】
各10名
※要申込

【準備物】
パソコン(ウェブカメラ・マイク・スピーカーがついたもの)、スマホ、タブレットのいずれか

【体験会内容】
・Zoomとは ※各回とも内容は同じです。
・Zoomアプリのダウンロードから接続まで
・ウェブミーティングを体験しよう! ~基本操作~

【問合・申込先】 ボランタリー活動プラザみき ☎ 0794-83-0090

ボラ・プラみきの
アクション・レポート
(35)
～市民のチカラ～

誰ひとり取り残さない地域をつくる ～ 実践を通して互いを知り合い、 実感して取り組む地域防災～

◆ どうする？ 防災×地域づくり

最近では各地で立て続けに地震が起き、梅雨や台風の時期に限らず水害が生じています。高齢者世帯や、幼い子どもが何人もいるご家庭では、いざというときの避難のために普段から備えておられるのではないのでしょうか。地域で暮らす障がいのある方々も同じく、災害時の避難がスムーズで、その後も安心して過ごせるように、学びや情報交換を重ねています。「障がいのある当事者・家族が地域で防災を考える集い」の取組をご紹介します。

◆ 「地域で」防災を考え、取り組む

この集いのメンバーは、身体障がいや発達障がい等の当事者・家族や地域防災リーダー、三木市障がい者総合支援センターはばたきの丘の職員で、災害・防災・障がい・地域をキーワードに意見交換を行っています。

これまでに、人工呼吸器等の医療機器類の電源確保や、非常時だからこそ心身を元気に保つための非常食の検討、車いすで避難するにあたりどんな困難が待ち受けるのかといった課題が明らかになりました。それ



に対し、電気自動車から電動車いすへ充電のテストをしたり、非常食の試食やローリングストック*の工夫を出し合ったり、まちを歩きながら災害想定エリアや1次および



2次避難所までの経路を確認するという実践も行いました。取り組みながら分かったのは、地域の人々の力を借りて共に取り組むからこそ、現実的な防災・災害対策ができるということです。

人工呼吸器を装着しているメンバーのまち歩きでは、雨天にも関わらず民生委員さんや自治会長さんの参加もあり、1次避難所である地域の集会所の設備や備蓄品の見直し、支援の優先順位を検討する必要性等が確認されました。また、医療機器が扱えなくても、悪天



候で避難するなら傘をさしかけてくれる人がいればいいな、たった1cmの段差に困っても2人いれば乗り越えられるなど、些細

なことが大きな助けになることを実感できました。自治会長さんの「避難しづらさの改善、避難生活の工夫は他の住民も望むこと。障がいがあるから手厚いのではなく、地域ぐるみで取り組みたい」という言葉が印象的でした。

※ローリングストックとは・・・普段から少し多めに加工品等を買置き、消費期限の早いものから消費して買足することで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法

◆ 備えは「百聞は一見にしかず」で実践！

誰ひとり取り残さない防災・災害対策が地域で展開されるためには、その対策がいざというとき支援が必要な方々の状況にとって適切であることが重要です。どんな支援があれば助かるか、どんな備品があれば使い勝手がよいか、それは当事者だからこそ分かること。だから実際に、一緒にやってみて、「こんな理由でこの支援を必要としているんだ！」と実感することが大切なんですね。「非常時に全員が満足する対策なんてできっこない」と画一的に考えず、「必要な人に過不足ない支援を届ける」と発想を転換することで、地域での取組がさらに広がる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
公益財団法人 大和証券福祉財団 2022年度 ボランティア活動助成 〔申込締切〕 9月15日(木)	〔目的〕 高齢者・障がい児者・子どもへの支援活動および社会的意義の高いボランティア活動や、地震・豪雨等による大規模自然災害の被災者支援活動に対する助成を行う 〔応募資格〕 5名以上で活動する営利を目的としない任意団体、NPO法人、財団法人、社団法人等 〔補助金額〕 1団体あたり上限30万円 〔問合せ先〕 公益財団法人 大和証券福祉財団 事務局 〒104-0031 東京都中央区京橋1-2-1 大和八重洲ビル ☎ 03-5555-4640 ✉ fukushi@daiwa.co.jp	募集要項・申込書は、大和証券福祉財団ホームページからダウンロードできます https://www.daiwa-grp.jp/dsf/grant/outline.html
公益財団法人 大和証券福祉財団 2022年度 子ども支援活動助成 〔申込締切〕 9月15日(木)	〔目的〕 子どもたちに夢と笑顔を、そして輝く未来につなぐ支援活動に対する助成を行う 〔対象〕 居場所づくり、学習支援、貧困家庭の子ども支援、育児放棄や子どもの虐待防止等の活動 〔応募資格〕 20名以上で活動する営利を目的としない任意団体、NPO法人、財団法人、社団法人等 〔補助金額〕 1団体あたり上限50万円 〔問合せ先〕 公益財団法人 大和証券福祉財団 事務局 〒104-0031 東京都中央区京橋1-2-1 大和八重洲ビル ☎ 03-5555-4640 ✉ fukushi@daiwa.co.jp	募集要項・申込書は、大和証券福祉財団ホームページからダウンロードできます https://www.daiwa-grp.jp/dsf/grant/outline4.html

Vol.5

きらっとさんにインタビュー

三木市には、周りの人を惹きつけ、きらっと輝く活動者さんがたくさんいます。そんな「きらっとさん」に活動のあれこれをお聞かせします！



きらっとさん 加藤さん
聞いた人 実習生はしの

第5回のきらっとさんは、加藤加代子さんです。自宅でのパン教室や重ね煮教室、私設文庫の開設などの取組のほか、地域の民生委員の役割も担っておられます。今回はこども食堂の活動にお邪魔しました。

さまざまな活動をされていますが、活動で共通していることはありますか？

加藤：来てくれる方々に喜んでもらえるようにしていることですね。地域の人にとって、安心して集まれる居場所となれるように活動しています。

いろんな活動を続ける中で、多くの方が協力してくださっていますが、一緒に活動する方々に対して、加藤さんが心がけていることはありますか？

加藤：まず相手を知ることですね。もともと人が好きで地域の人と関わるうちに、相手の好きなことや得意なことが分かってくいんです。相手の強みを知って、活躍の場を一緒につくると、みんなが地域でやりたいと思っていることが実現に近づき、どんどん活動が広がっていく。だからいろんな人とのつながりを大事にしています。

加藤さんの今後の目標について教えてください。
加藤：「細く・長く」続けていきたいですね。無理せず、活動を長く続けて、地域の人たちが集まってくれる居場所を作りたいんです。実はいま、自宅をリフォームしているのもその目標のためです。そこでいろんな人が交流してつながっていく光景を見守っていけると嬉しいです。

地域の人たちや、ともに活動する方々を温かく包み込むように活動されている姿が印象に残りました。

