

ボランティア・市民活動情報
10月情報

2022

10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
- : ぼらぷら 休業日

日	曜日	催し物
		みきおもちゃ病院 ▲
1	土	パソコン定期相談 ▲ 三木断酒サロン ▲
2	日	
3	月	はじめてのZoom体験会 ● コミュニケーションマージャン体験会 ▲
4	火	
5	水	はじめてのZoom体験会 ●
6	木	
7	金	高齢者ボランティアポイント説明会 ●
8	土	はじめてのZoom体験会 ● 三木断酒サロン ▲
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	はじめてのZoom体験会 ●
13	木	音楽療法ボランティア入門講座 ●
14	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 ▲
15	土	パソコン定期相談 ▲ 三木断酒サロン ▲
16	日	きらきら書道 ▲
17	月	Happiness ♪公開練習 ▲ 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 ● 演奏・演奏ボランティアグループ公開練習 ●
22	土	三木断酒サロン ▲
23	日	
24	月	BANBANしゃべろう会 ■
25	火	育児ファミサポ報告会(会員限定) ●
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 ▲

~なおったら 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：10月1日㊥、10月15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



コミュニケーションマージャン
体験会

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コミュニケーションマージャンについて知り、実践までを楽しめる体験会です。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「にこここ」
- 申込・問合せ先：ボランティア活動プラザみき ☎83-0090

人権書道きらきら

障がいの有無や年齢にこだわらず、誰もが集い交流し、自己表現を楽しむ「きらきら書道」を開催しています。書道をしてみたい・いろんな人と交流したいなど関心のある人なら誰でも参加できます。



- 日時：10月16日㊥
9:30~11:00
- 会場：三木市立市民活動センター 大会議室
- 参加費：書道をする人は500円
付き添い・見学などは無料
- 問合せ先：人権書道きらきら ☎090-3161-0150 (片山)



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、ボランティア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



10

Vol.299
2022.10.1

ボランティアグループの練習をのぞいてみませんか?

- ★地域のつどい場やイベントに来てもらえるかも!
 - ★いつものサロン活動に来てもらえるかも!
- 当日は好きなタイミングで来て大丈夫! 申し込みは不要です
会場: 市民活動センター 3階大会議室
あなたのお越しをお待ちしています

Happiness ♪



10月17日
(月)
14:00 ~ 16:00

2人組の音楽グループです。1970年代のフォークソングを中心に色々な曲を歌っています。素敵な歌声とギターの音色で会場に癒しを届けます。

ミッキーカルテット

10月22日
(土)
13:00 ~ 14:00

ハーモニカ演奏をしているグループです。それぞれのハーモニカの音が重なった時、思わず聞き入ってしまう気持ちのいい音色を、ぜひお楽しみください。



ナシオ・ハワイアンズ



10月22日
(土)
14:00 ~ 15:00

フラダンスグループと一緒にハワイアン音楽を演奏するバンドグループです。演奏と踊りで会場を南国気分盛り上げます。

第2回 / 公開練習に参加したいボランティア団体募集!!
普段の活動をもっと色々な方々に知ってもらいませんか?
(問合せ先) ボランティア活動プラザみき ☎0794-83-0090

演奏・演奏ボランティアグループの

公開練習を

に行こう!!

互いに分かり合い、誰もが生きやすい社会へ ～セルフヘルプグループの活動から考える～

ボラ・プラみきの
アクション・レポート
(36)

～市民のチカラ～

◆ 互いに知り、分かり合うことから始めよう！

第1部「当事者からの発表」では、失語症者と家族の会・BANBANしゃべろう会、高次脳機能障害当事者・家族・支援者の会「チャレンジャー」、障がいのある人のきょうだいの会「ふたつばクローバー（きょうだい会）」、不登校・引きこもり支援ネットワークほっぷ☆すてっぷの4団体が登壇しました。グループ設立の経緯や当事者としての思い、地域へのメッセージなどが語られました。ある日突然障がいを伝えられ途方に暮れたこと、家族やきょうだいとして様々な窓口へ相談しても解決に至らなかったこと、他者と同じようには生きられず、その思いを上手く伝えられなかったことなど、当事者・家族が抱えてきた生きづらさを知ることができました。



第2部の分科会では、「失語症・高次脳機能障害」、「障がいのある人たちのきょうだい」、「不登校・ひきこもり」の3つのテーマにわかれ、グループディスカッションを行いました。第1部の登壇グループのメンバーを囲み、セミナーに集った人たち皆が参加する場となりました。登壇者から発表内容の裏話を聞いたり、更に踏み込んだ質問をしたり、当事者の思いの背景や意味を考えたり、セルフヘルプグループの活動の在り方や支援の方向性を探った

◆ セルフヘルプグループを知るセミナーを開催

9月24日、ひょうごセルフヘルプ支援センター主催の「セルフヘルプ体験型セミナー」が開かれました。セルフヘルプとは、生きづらさを抱える人が仲間とつながり、悩みを共有して支えあい、元気になっていくことです。病気や障がい、アルコールや薬物の依存、介護、性の問題など、様々なテーマの当事者がグループで活動しています。今回はこれらのグループで活動する当事者の体験に心を寄せ、グループの持つちからを体感し、学びあう機会となりました。



り…。新たに知ったり、確認できたことがあり、得るものが大きかったようです。

◆ セルフヘルプグループ（活動）を支える地域づくりに向けて

どの登壇グループも「セルフヘルプグループの存在とその活動をもっと知り、つながってほしい」という思いを発信していました。自分と同じ立場、同じ思いを抱える仲間と出会うまでの孤独感や苦勞、出会ったことでやっと居場所を見つけたという安堵感を知っているからだと思います。地域には生きづらさを言い出せずに抱え込んでいる人、仲間とつながりたくても方法を知らない人が少なからずいる。そんな人々に、同じ地域に暮らす者としてできることは…？自分が知る限りのセルフヘルプ活動やグループの情報を伝える、「話だけでも聞くよ」と声をかける、当事者や家族を理解して温かなまなざしで見守る存在になるなど、様々な関わりが考えられます。どんな人も自分らしく人生を過ごせる地域になるよう、一歩ずつ進んでいけるとよいですね。



おしらせ 身体障害者福祉協会 難聴部の「おしゃべり会」開催！

11月5日
(土曜日)
10時～12時

難聴や耳の聞こえに課題のある方を対象に、軽スポーツやおしゃべりを楽しみ、互いの困りごとなどを共有し、情報交換する場です。ご家族やお友達と一緒にぜひご参加ください！

場所：三木市立市民活動センター

お申込は FAX：0794-88-2838 まで 締切は 10月31日（月）です。

「囲碁ボール」をします。汗拭きタオルや飲み物をご持参ください。

難聴者の
みなさんへ

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
令和5年度 「キリン・地域のちから 応援事業」(キリン福祉 財団) 令和4年9月7日(水) ～10月31日(月)	同じ地域やコミュニティで生活する一員として、共に理解し合い・支え合う共生社会の実現を願い、地域における障害児・者、高齢者、子ども等の福祉向上に関わる、幅広いボランティア活動を実施する団体に対して助成します。 〔助成対象活動〕 (1) 子ども・子育て世代の福祉向上に関わるもの (2) シルバー世代の福祉向上に関わるもの (3) 障害や困りごとのある人・支える人の福祉向上に関わるもの (4) 地域やコミュニティの活性化に関わるもの 〔助成金額〕 1件(1団体)あたりの上限額：30万円 〔問合せ先〕 公益財団法人キリン福祉財団 事務局 〒164-0001 東京都中野区中野四丁目10番2号 中野セントラルパークサウス	申込書類や詳しい内容についてはホームページをご覧ください。 https://foundation.kirinholdings.com ☎ 03-6837-7013

参加者募集！ / 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！

Zoom体験会

開催日時	10月5日(水) 9:30～11:30
	10月8日(土) 13:30～15:30
	10月12日(水) 9:30～11:30

三木市立市民活動センターにて

【定員】
各10名
※要申込

！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～

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

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！

Vol.6 きらっとさんにインタビュー

第6回のきらっとさんは藤木登志子さんです。民生委員やふれあいサロン活動をしなが、今後は多世代交流ができる居場所や拠点づくりを考えておられます。

どんな居場所を作りたいと考えておられますか？

藤木：子どもから高齢者まで、いろんな世代が交流できる場がいいですね。お互いに知り合って、気にかける関係になることが、これからの地域に必要なと思う。そこにいるのが楽しい、次また来るのが楽しみと思える場にしたいです。

地域の人々の課題や困りごと気づくために、大切にしていることはありますか？

藤木：散歩しながら地域を見渡してみるんです。一人暮らしの〇〇さん、今日も洗濯物干してるなどか。外に出ておられたら少しお話をしたり。同じ住民としてお付き合いしているから、たった一言「元気？」と声をかけるだけで気がつくものなんです。



活動をする中で心がけていることを教えてください。
藤木：何事も順序立てて考えることかな。どんなことも行き当たりばったりでは上手くいかないから。5年先も10年先も地域が輝いているように、いま自分にできることをやっています。

今後はどのように活動していきたいですか？

藤木：自分が元気な間はできるだけ地域のために動いて、一緒に考えたり活動する仲間が増えるといいですね。元気な人を見ると、自分も頑張ろうと思える。私の姿を見て、こういう生き方もいいなと思ってくれる人がいたらうれしいです。

「人生、何事も勉強」とおっしゃっていた藤木さん。住民として、活動者として、常に感謝の気持ちで地域のために活動している姿が輝いて見えました。

