

プラザ催しなど	●
ボランティア・市民活動団体の催しで 市民活動センターで行われるもの	▲
市内の他の場所で行われるもの	■
ぼらぶら休業日	■

日	曜日	催し物
1	木	
2	金	
3	土	オレンジカフェすまいる ▲
4	日	
5	月	コミュニケーション麻雀体験会 ▲
6	火	さくら草の会 交流会 ▲
7	水	さくら草の会 交流会 ▲
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	きらきら書道 ▲
12	月	コミュニケーション麻雀体験会 ▲
13	火	
14	水	聴き上手ボランティア講座 ●
15	木	市民活動センター 休館日
16	金	
17	土	みきおもちゃ病院 ▲ パソコン定期相談 ●
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	はじめの一步講座 ●
25	日	
26	月	コミュニケーション麻雀体験会 ▲ 育児ファミサポ講習会 ●
27	火	
28	水	つどいの広場 ▲
29	木	
30	金	
31	土	



お花のもつちカラをいかした
聴き上手ボランティア講座

人にエネルギーを与え、元気を取り戻させてくれる「花」をコミュニケーションツールとし、つながりと癒しの輪を広げる聴き上手、話し上手になるための講座を開催します。
傾聴に関心のある方、ボランティア活動に役立てたい方、ぜひご参加ください。

- 日 時：5月14日(水) 13:00～15:30
6月11日(水) 13:30～15:30
7月2日(水) 13:30～15:30

- 場 所：三木市立市民活動センター
- 受講料：1,000円
- 申込先：
ボランティア活動プラザみき
☎0794-83-0090



三木市育児ファミリーサポートセンター
ファミサポ講習会「救急救命講座」

三木市育児ファミリーサポートセンターでは今年もファミサポ講習会「救急救命講座」を開催します。心肺蘇生法とAEDの使用法、応急手当の方法などを学びます。
会員以外の方にもご参加いただける講習会になっていますので、ぜひご参加ください。

- 日 時：5月26日(日) 13:00～15:30
- 会 場：三木市立市民活動センター
- 問合せ先：三木市育児ファミリーサポートセンター
☎0794-82-2395

6月の催しのお知らせ

第6期みきボランティア活動応援
共感ファンド報告会

令和6年度みきボランティア活動応援共感ファンドに応募した三木さくらニャンズの、プロジェクト「さくら耳ネコ(不妊済み)を増やしたい。地域猫活動にご協力を!!」に寄付と共感を寄せていただいた方々へお礼と活動報告をする報告会を開催します。

また、あわせて三木市社会福祉協議会感謝状とみきボランティア活動記事の贈呈式を実施します。共感ファンドにご寄付いただいた方をはじめ、興味関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

- 日 時：6月28日(土) 10:00～12:00
- 場 所：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
☎0794-83-0090

マガジン

(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

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 ホームページ
プラザみきのホームページからでもご覧いただけます QRコード→



参加者募集中

～ボランティア・市民活動入門講座～

はじめの一步講座



「ボランティア活動をしてみたいけど、どうすればいいのかわからない」、「具体的にボランティア・市民活動でどんな活動があるのか、どんな活動が求められているのか知りたい」とお考えの方はいませんか? ボランティア・市民活動そのものについて学んだり、体験したりできる講座として開講します。

■カリキュラム

	日時	カリキュラム
1日目	5月24日(土) 10:00～12:00	■講義テーマ「自分の可能性に出会うボランティア活動」 NPO 法人生涯サポート兵庫 理事長 山崎清治氏
2日目	6月に開催 右記から2日間を 選択	■ ボランティア活動を体験してみよう! A～Cのプログラムから2つを選ぼう! A: 福祉車両(リフトカー)による送迎体験 寝たきりの方や自力での歩行が困難なため車いすを利用している方、とその付き添い者を病院等の目的地まで送迎する活動を体験します。 【体験日時】月～金曜日 ※送迎活動のある日 ※1日目の受講日(5月24日)に 体験日をお知らせします。 B: コミュニケーション麻雀体験 コミュニケーション麻雀は2人1組となって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。 楽しみ方の説明から実践までを体験します。 【体験日時】6月2日・9日・16日・23日 毎週月曜日 10:00～12:00 C: 社会生活困難者を対象とした居場所づくり体験 社会生活困難者を対象とした居場所づくり(なめらかカフェの運営)と、その取組みの一つとしてうどん手打ち体験をします。 【体験日時】6月7日・14日・21日・28日 毎週土曜日 10:00～14:00
3日目		
4日目	7月12日(土) 13:30～15:00	■もう一步つながり説明会 各種ボランティア募集・講座の説明など

- ◆受講料 500円
- ◆定員 10名(先着順)



詳細はこちらから
確認できます

毎月第1土曜日
(10:00~12:00)
三木市立市民活動センターで
お待ちしております◎

※6月は第2土曜日です

ボラ・プラみきの
アクション・レポート
(51)
~市民のチカラ~

三木地区に「オレンジカフェ すまいる」が誕生

~笑っておしゃべりして学ぶことができる居場所~



◆ 認知症カフェ (オレンジカフェ) とは

三木市では認知症カフェを、「認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる集いの場」としています。みんなでお茶を飲んで楽しくおしゃべりしながら、認知症や介護に関する相談、情報交換や交流等を行うこともできる場所でもあります。

◆ オレンジカフェ すまいるの立ち上げ

今回の発起人である久米さんは仕事を通じて、認知症と診断された方が人の目を気にして家にこもりがちになってしまう様子を何度も目にしてきました。いつか認知症カフェをはじめたいと考えていたところ、「三木地区にも認知症カフェがあればいいのに」という声に背中を押され、三木地区に認知症カフェを誕生させるべく打ち合わせを重ねました。そして、いろいろな人がつながり合い、おしゃべりに花が咲く、みんなにここに笑顔いっぱい集い場になるようにという思いが込められた「オレンジカフェ すまいる」が誕生しました。

◆ 初回からにここに笑顔いっぱい



4月5日に第1回目のオレンジカフェ すまいるが開催され、初回にも関わらず46名の参加がありました。

まずは三木マジッククラブによるマジックの披露からはじまります。参加者から集めたパワーを込めると、箱から花束が出たり布の色が変わったり。会場内は大きな拍手と笑顔であふれました。

次はメンバーによる寸劇です。夫を亡くし、家で過ごすことが増えた母を娘2人が外出に誘い、前向きな気持ちになれるように声をかけます。最初は自分の健康についても後ろ向きな発言が多かったが、娘2人との会話を通じて笑顔になっていきます。母子の掛け合いに参加者も笑顔になっていました。



そして健康コーナーでは高血圧について学びました。講師は「普段の食事で少し塩分を減らしてみる、毎朝家の周りを歩くなど、無理なく続けられる心がけが大事」と呼びかけました。

最後にみんなで歌を歌って第1回目のオレンジカフェ すまいるは終了しました。参加されたご夫婦からは「声をかけてもらって参加したがとても楽しかった。来月もぜひ参加したい」との感想をいただきました。

久米さんは「まずは何回も参加したくなる楽しい場にしたい。そして学びを持ち帰ってもらおう。その積み重ねで認知症を意識しなくても誰もが普通に暮らすことができる地域になってほしい」と素敵な笑顔で話していました。

(生活支援コーディネーター：尾上)

三木市内の認知症カフェのご案内

オレンジカフェ すまいる以外にも三木市内にはボランティア・市民活動団体が運営する認知症カフェが2つあります。

ぐり+んカフェ

日時：第2木曜日
13:30~15:30
会場：緑が丘町公民館
主催：みどりほっとくらぶ

にじいろカフェ

日時：第4木曜日
10:30~12:00
会場：コープ志染店 2階
主催：レインボーガーデン

三木市の認知症カフェ一覧はこちらから▶



問い合わせ先：ボランティア活動プラザみき
☎0794-83-0090

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7年度 三木市ふれあいサロン 活動促進事業補助金 〔応募期間〕 令和7年6月30日 まで	高齢者、障がいのある方などが地域でいきいき過ごせるよう、地域住民が運営するサロン活動に対して経費の一部を補助します。 〔対象となる団体〕 ・三木市を拠点として活動を運営している団体 ・構成員が5人以上で、三木市から別の補助金や委託金等を受けていない団体 〔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、開催回数に応じて加算があります。	■申請書の配布場所 ・市役所福祉課 ・吉川支所健康福祉課 ・市立公民館 ・市民活動センター ・市のホームページからダウンロードできます。 ■問合せ先 三木市健康福祉部福祉課 TEL:0794-82-2000(代)
2025年度 シニアボランティア 活動助成 〔応募期間〕 令和7年5月25日 まで	シニア(年齢満60歳以上)のボランティア活動の振興と社会福祉の向上に寄与することを目的とします。 〔対象となる団体〕 社会福祉の推進に役立つボランティア活動を行っているか、または行おうとするシニア(年齢満60歳以上)が80%以上のグループ(NPO法人を含む)。 〔補助金額〕 原則10万円	公益財団法人 大同生命厚生事業団事務局 〒550-0002 大阪市西区江戸堀1丁目2番1号 大同生命大阪本社ビル内 TEL:(06)6447-7101 FAX:(06)6447-7102 ホームページより申請書類一式ダウンロードできます。

ボラプラ掲示板

マガジンでは、さまざまなボランティア・市民活動を紹介しています。活動紹介を希望される方・団体は、お気軽にボランティア活動プラザみきまでご相談ください!

和紙であそぼう!

文化財保存の専門家で、旧玉置家住宅で古文書修理をされている尾立和則さんおりゅうかずのりが、和紙を使ったものづくり体験の場を企画されています。

切ったり貼ったり、染めたり、ねじったり・・・と、さまざまな形に姿を変えることのできる和紙の魅力をぜひ体験してみてください。

〔日時〕 毎土曜日 13:00~15:00
〔会場〕 旧玉置家住宅(本町2丁目2-17)
〔費用〕 無料

ふれあいサロンなど集いの場への出前体験も実施されています。詳しくは、ボランティア活動プラザみきまでお問合せください。(☎0794-83-0090)

