

ボランティア情報 にじ

編集・発行：川西市社会福祉協議会ボランティア活動センター・川西市ボランティア連絡協議会

----- 目 次 -----

- P1：グループ登録説明会 ボランティア災害共済加入のお勧め
 P2：がんばってます！福祉作業所シリーズ3 ふれあいバザール ボランティア活動相談 「心」の居場所
 P3：わたしはこれで始めましたパート4 排水管の無料点検にご注意！ にじこちゃんのレシピ
 P4：いろいろ情報板 ちょっとひとこと

23年度グループ登録説明会（毎年更新）

現在、48グループが登録し活動しています。

登録条件は、主に市内でボランティア活動している5名以上のグループで、活動センターからの依頼に応じていただけること
 また、入会希望者を受け入れていただくことなどです。

日 時：3月9日(水) 10:00～12:00

場 所：ふれあいプラザ4階

内 容：グループ登録についての説明

兵庫県ボランティア・市民活動災害共済の申込み受付など



3月1日より
23年度分受付開始

兵庫県ボランティア・市民活動災害共済に加入しましょう！

安心してボランティア活動をしていただくために加入をお勧めしています。

*ボランティア活動中に起きた事故の補償(本人の事故及び対人・対物も含む)

*補償期間：23年4月1日～24年3月31日 *掛け金：500円

既に参加している方も3月末で期限切れになります。

この他、兵庫県移送サービス交通傷害保険、兵庫県ボランティア活動等行事用保険もあります。

- ※これまでに
- 送迎中転倒し怪我
 - 草刈り中、木の枝が眼球に当たり負傷
 - バスから降りる時ステップを踏み外して転倒、足首捻挫
 - 料理を運んでいる時、階段でつまずき転倒、頭・腕・膝など負傷
- などのボランティア活動中の事故で届出があり、保険対応しています。

がんばってます！福祉作業所シリーズ 3

特定非営利活動法人 あいらんど

開所日時：月～金曜日 10:00～16:00 土・日・祝日は休み
〒666-0015 川西市小花 2-7-1-107 Tel/Fax 072-757-5613



会員数は現在 27 名で、平均 10 名位のメンバーが作業をしています。
地域の花俱樂部・納涼祭・お餅つきなどに参加し交流しています。
作業所では手づくり品やリサイクル品などを販売していますので
みなさん、ぜひお立ち寄りくださいね！

メンバーさんの声

- * 作業に参加することによって、
だんだん休まずに来れるようになった
- * 仕事をして達成感があります

作業の内容は

- * 情報誌の袋入れ
- * 部品の仕分け・検品
- * パソコンの取りまとめ入力など

「あいらんど」も
参加するので来てね！

ふれあいバザール



日時：4月16日（土）11:00～14:00
場所：アステ川西 びいぶう広場
主催：兵庫県阪神北県民局・みんなの店実行委員会
内容：地域の作業所や施設（市内 12 団体）で
製作されたさまざまな商品を販売します。
ステージではダンスやパフォーマンス！
「はばたん」と「きんたくん」も来ます！



ボランティア活動相談

ボランティア活動を始めようとしている人を対象に
活動の紹介や内容の説明などを行っています。

日時：毎月第3土曜日 13:30～15:30
場所：ふれあいプラザ 3階

※その他に、平日 9:00～17:30 の間
相談受付けています。

「心」の居場所

心の病を抱えている方やご家族の方、
ひとりで悩まないで気軽にお立ち寄りください。

日時：毎月第1水曜日 & 第3土曜日
いずれも 13:30～15:30
場所：ふれあいプラザ 4階

※4月以降、第1水曜日は継続しますが
第3土曜日については未定です。
詳細は次号でお知らせします。

わたしはこれで始めました パート4

家でできることはないかと思った時
パソコンで点訳が出来ることに
興味を持って

やればやる程、奥が深く
それにとりつかれて

人生に膨らみが出
るのが楽しみ

ボランティア活動をしようと
思ったきっかけは？

継続している理由は？

学生時代からの
続きという感じ

何か自分の
持っているもので
社会に役立ちたい

仲間や家族の協力のおかげで
思いを形に出来る生きがい

歳に合った作業や
会合が楽しくて

消費生活センター☆ご注意情報

＜排水管の無料点検にご注意！＞

- ①「近所で排水管の工事をしています。お宅の排水管に汚れが流れ込んで臭いがするかもしれません。無料で点検します」・・・市の関係者を装って業者が訪門。点検後「本来なら3万円だが、今回は近くに来ているので、8千円で排水管の高圧洗浄をします」と勧められた。
- ②「洗浄をしていたらセメントのかけらが流れてきた。お風呂の床下のセメントが崩れていると思う。このままだと水が漏れて他に広がる」と言われてシステムバスの工事契約をしてしまった。

「無料」や「点検」といって販売の目的を告げない勧誘は法律違反です。
またこのような業者と一旦契約すると、次々と工事を勧められる可能性もあります。
全くの無料で終わることはまずありません。最初の勧誘できっぱり断ることが大切です。

困った時は

消費生活相談窓口 川西市消費生活センター TEL 740-1167
(川西市役所2階◎番カウンター) 月～金(祝日除く) 9:00～12:00・12:45～16:00

にじこちゃん



の簡単レシピ 「生姜ちりめん」



生姜は代謝や免疫力をアップさせ体を温める効力があるので、風邪の予防に良いそうです。
お弁当の一品にいかが？

材 料 ちりめんじゃこ・・・100g 土生姜・・・50g
酒・・・1/2カップ 水・・・1/2カップ
薄口しょうゆ・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2

15分くらい
かかりまあ～す！

- 作り方
- ①土生姜は皮をむき、千切りにする。(じゃこと同じ大きさに切る)
 - ②ちりめんじゃこをザルに入れ、熱湯をたっぷりかけてから水を切る。
 - ③鍋に酒と水を入れ沸騰させ、②を加えて水分がなくなるまで混ぜながら煮る。
 - ④薄口しょうゆ、みりん、ショウガを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
 - ⑤ザルにあけ、水分をとばす。



いろいろ情報板



第24回「耳の日の集い」のご案内

3月3日は「耳の日」です。聞こえの障がいについて理解を深めるため交流会を予定しています。誰でも参加できますので、多くの方のお越しを心からお待ちしています。

日時：3月5日(土) 12:00~16:00

場所：川西市保健センター(市役所北隣) 1階

内容：講演(聴覚障がい者、当事者のお話)

手話・要約筆記の体験コーナー・交流・ビンゴなど。

補聴器・情報機器などの展示(試聴もできます)

主催・問合せ：「耳の日の集い」実行委員会

事務局：濱口(090-8198-6359) FAX: 747-3137



耳の日



22年度ひょうごボランティア基金 申請期限(3月31日)迫る!

昨年、「22年度ひょうごボランティア基金 県民ボランティア活動助成金」のエントリー受理通知を受け、まだ申請書を提出されていないグループは、早く提出してください。

助成金情報

ボランティア事業などに対して募集しています。
はあ〜とふるふあんど(<http://www.hyoyukyo.or.jp>)
締切日：3月18日(金)
問合せ：はあ〜とふるふあんど事務局
☎078-362-8505

【お問合せ先】社会福祉法人川西市社会福祉協議会 川西市ボランティア活動センター

〒666-0017 川西市火打1-1-7 ふれあいプラザ3階 TEL:072-759-5200 FAX:072-759-5203

Eメール:vc@k-shakyo.or.jp URL <http://www.k-shakyo.or.jp/>

ちよつとひとこと

一年半ほど通いつめた歯の治療がやっと終わった。長年、歯医者とは無縁だったのに、ついにガタがきてしまった。詰めものはとれるし、虫歯もあった。一ヶ月に一度の治療なので、ながい期間かかった。最終日、歯磨きもハナマル、歯茎も色よく健康そのものだから、これを保ってくださいとのこと。あとは数ヶ月に一度の健診でいいそうだし、ホッとしました。

そういえば、8020運動という言葉をよく聞く。ネットで検索すると、8020推進財団のホームページがあり、とても興味深く読んだ。8020運動は「八十歳になっても自分の歯を二十本以上保とう」ということで、平成元年に厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱、自治体や国民等に呼びかけてきた。これだけの歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕き、美味しく食べることができるそうだし。

そりやそうでしょうね、高齢になっても自分の健康な歯で、好きな食べ物をバリバリ噛み砕きながら食べられるって、誰でもが願っていることだろう。とは言うものの、歯を失う二大原因は歯周病と虫歯。その中でも、歯周病は初期段階では本人にあまり自覚症状がなく、サイレント・ディシーズ(静かな病気)と呼ばれる、生活習慣病の仲間とのこと。おお、怖っ! こういうことを知ってしまうと、やはり歯の定期健診はしなくっちゃ。

かつて子どもがお世話になった予防歯科センターで「つ」のつく年齢の間は親の責任であると言われた。それを思い出した世話焼きばあばは、歯磨きが好きでない三歳の孫に、大好きなキャラクターが描いてある歯ブラシをプレゼントした。
みなさん、歯をお大事に!

歯・歯・歯ばあば

