

# 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



## 秋の講座特集



### お出かけ介助ボランティア講座(全3回)

日 時：9月13・20・27日(毎水曜日)  
13:00~16:00  
場 所：ふれあいプラザ4階  
講 師：車イス介助を学ぶ会  
定 員：先着15名(市内優先)  
受講料：500円(学生半額)  
締 切：9月8日(金)まで



### 点訳ボランティア入門講座(全10回)

～視覚障がい者への情報提供活動を  
経験してみませんか～  
日 時：9月19日~11月21日(毎火曜日)  
10:00~12:00  
場 所：ふれあいプラザ4階  
講 師：点字グループりんどう  
定 員：先着20名(市内優先)  
受講料：1,000円(学生半額)  
テキスト代：1,080円  
締 切：9月12日(火)まで



### いのちとこころのセミナーボランティア講座

日 時：9月30日(土) 10:00~12:00  
場 所：ふれあいプラザ4階  
講 師：ほっとほほえみ  
内 容：お互いを認め合うコミュニケーションや  
発想の転換方法を学び、地域にほほえみや  
笑いを引き出します。  
定 員：先着50名(市内優先)  
受講料：無 料  
締 切：9月29日(金)まで



### 子育て支援者講座(全2回)

日 時：10月4・11日(毎水曜日)  
10:00~12:00  
場 所：ふれあいプラザ4階  
講 師：田上 時子さん  
(女性と子どものエンパワメント関西)  
定 員：先着40名(市内優先)  
受講料：無 料  
締 切：10月3日(火)  
保 育：先着8名 要予約  
1歳半未満は3名まで  
1歳半から就学前は5名まで  
※保育申込みは2回とも  
9月27日(水)まで



### 手づくり布遊具ボランティア入門講座(全2回)

日 時：10月12・19日(毎木曜日)  
13:30~15:30  
場 所：ふれあいプラザ4階  
講 師：ボランティアいずみ  
内 容：動物カスタ・くつつき虫  
定 員：先着15名(市内優先)  
受講料：500円(学生半額)  
材料費：500円  
持ち物：裁縫道具・はさみ(布用・紙用)  
締 切：10月5日(木)まで



## 聞こえを学ぶ筆談ボランティア講座 (全5回)

日時：10月20日～11月24日 (毎金曜日)  
10:00～12:00 ※11/3は休み  
場所：ふれあいプラザ4階  
講師：川西サマリー  
定員：先着20名(市内優先)  
受講料：500円(学生半額)  
締切：10月16日(月)まで



## 傾聴ボランティア入門講座 (全2回)



日時：11月8・15日 (毎水曜日)  
10:00～12:00  
場所：ふれあいプラザ4階  
講師：夢ころぼ 主宰 松尾やよいさん  
定員：先着60名(市内優先)  
受講料：500円(学生半額)  
締切：10月31日(火)まで

## オープン・カフェの開催

日時：毎月第2金曜日  
18:00～20:00  
場所：ふれあいプラザ4階  
参加費：100円  
対象：高校生・大学生等  
(おおむね15歳から29歳)



仲間づくりや気分転換  
おしゃべりがしたいなど  
誰でも気軽に立ち寄って  
もらえるつながりの場として

## ほほえみサロン

引きこもり当事者やご家族の皆様  
お茶や音楽でくつろぎながら一緒に過ごしませんか。

日時：毎月第3土曜日 10:00～12:00  
場所：ふれあいプラザ4階  
主催：ほっとほほえみ

気軽に立ち寄って  
くださいね!

## 「心」の居場所

心の病を抱えている方や家族の方  
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 (祝日は休み)  
13:30～15:30  
場所：ふれあいプラザ4階  
主催：「心」

## 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方を  
対象に活動の紹介や内容の説明を行っています。

日時：毎月第3土曜日  
13:30～15:30  
場所：ふれあいプラザ3階

\*平日は9:00～17:30の間  
ボランティア活動センターで  
受付けています。



## 活動のひとこま

## 川西夢ふうせん

皆さん、三重苦(見えない・聞こえない・喋れない)の奇跡の人といわれる  
盲ろう者のヘレンケラーをご存知でしょうか？

日本でも同じ障がい者が約14,000人います。

私たちグループではそんな方々に家から外の楽しい世界を知ってもらいたいと活動しています。

活動内容：情報交換・指点字学習・レクリエーション・講演会

例会日時・場所：月2回木曜日 10:00~12:00 ふれあいプラザ4階

詳しくは、ボランティア活動センターにお問い合わせください。



### 出前ボランティア講座 (随時受付中)

本センター登録のボランティアグループ等が、企業や  
PTA・自治会・子ども会などを対象に開催します。

内 容：①点字 ②手話 ③車イス ④要約筆記 ⑤高齢者  
疑似体験 ⑥ネイルボランティア育成 ⑦救急  
救命 ⑧クロスロードゲーム(災害対応を自ら  
の問題として考える等のゲーム) ⑨手作り布  
遊具(2グループ) ⑩知的障がい者の理解

講 師：ボランティア活動センター登録グループ他

定 員：5~20名程度

受講料：無料

申込み：2カ月前までに希望日を複数あげていただき  
グループ等と調整します。

### ボランティア1日体験教室 手話

学生・勤労者のみなさん  
この機会にぜひお越しください。

日 時：9月16日(土)  
13:30~15:30

場 所：ふれあいプラザ4階

受講料：無料

定 員：15名(市内優先)

締 切：9月15日(金)

### バス研修に行ってきました！(川西市ボランティア連絡協議会)

今年は淡路島にある「特別養護老人ホーム淡路ふくろうの郷」と「吹き戻しの里」の2カ所に  
総勢50名で行きました。淡路ふくろうの郷は聴覚障がい者が入居していて全国に6カ所しかないそうです。

1973年に「ろうあ老人ホーム建設」をスローガンに、ひょうご高齢聴覚障害者施設建設委員会を2002年に  
設立し、自己資金5億円達成に向けて募金活動が始まり、2006年4月1日に開所しました。

出迎えてくださった方々はとても穏やかな顔でここでの暮らしに満足されているようでした。

ここに至るまでのご苦労は大変なもので、特に戦時中の空襲警報はいつ鳴ったのか、鳴っているのかさえも  
分からず、命からがら逃げ惑ったことや、いわれなき罪を背負わされたり、資格があっても仕事に就けなかったこと  
など淡々と話され、障がい者の人権そのものがない時代だったように思いました。また、それぞれの障がいに応じた  
施設の必要性を改めて感じました。

次の場所では「吹き戻し」を作る体験をしました。吹き戻しは巻いている紙に息を吹き込むと「ピロピロ〜」と  
鳴りながら伸びるおもちゃです。これを作るのに結構手間取る方もいたようです。

この吹き戻しは、息を思い切り吸って吐くという動作なので喘息などの治療法にも使われているそうです。

毎年、研修先はいい場所を選んでいきます。さてさて来年はどこでしょうか、楽しみです。



### 「50度洗い」ご存知ですか？

50度洗いをする、みずみずしさがアップし雑菌が減少するので保存性が高まる。  
キャベツ・レタス・白菜などは丸ごとでなく、1枚ずつお湯で軽く表面を洗った後  
15~20秒つけておく。

キノコ類は石づきのままお湯に入れ軸を持って揺るように洗う。

他にいろんな野菜、果物もできるからお試しあれ。

※沸湯したお湯と同量の水を混ぜると50度になる。



# いろいろ情報板



## 赤い羽根共同募金にご協力を！！

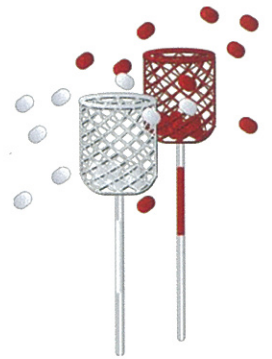
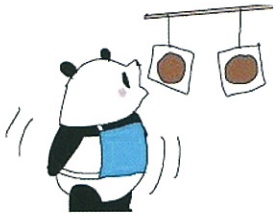
募金運動は10月1日(日)から全国一斉に始まります。  
皆様からの募金はボランティア講座の開催など  
多くの福祉活動に役立てられています。

## ボランティア募集中

### みんなの体育祭

(旧：障がい者(児)スポーツ大会)

日時：10月21日(土)10:00～  
ボランティアは8:30集合  
場所：川西市総合体育館(雨天決行)  
内容：準備・受付・接待・介助・見守り・片付け等  
持ち物：体育館シューズ  
申込み：川西市ボランティア活動センター  
主催：川西市障害者団体連合会



【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

団塊の世代。定年退職後の二人の暮らし。  
庭で夫が剪定し、私が枝をかき集め袋に詰める。一緒に仕事をした後で、「ああ疲れた」と夫はテーブルの定位置にどかっくと座りご飯を待ってる。私は台所。イライラ。これは何だ！

かつては夫を仕事に送り出し、私は子育て家事全般。一歩外に出れば七人の敵、家族のために働く夫に感謝の日々だった。

だが、今は退職して子どもは独立。四六時中フリーでも私の仕事は変わらない。で、提案してみた。

「家事を一週間のうち三日はあなた、四日は私ってどう？私が出かけるときに風ご飯は・どこ行くの・帰りは？など聞かないでお互いに自由ってどう？」

夫「それは無理だ。男子厨房に入るべからずで生きてきた。風呂と部屋掃除、できる範囲のことはする。勝手なこと並べるな。生活できるのは誰のおかげだ！今日まで頑張った俺のおかげだろ！」

私のつぶやき「仰る通りです。でも、安心して働けるようにしましたよ。その働きは……」  
モヤモヤしながら過ごす日々。

幾日か過ぎて、夫が私の横でウロウロ。

「どうしたの？お腹すいたの？」

お茶がほしいの？」

「ランチョンマットや箸は

どこかな？並べて置く。」

「わあ！ありがとう。ついでにおかずも運んでね。」

「いいよ！」照れ隠しにえらそぶってる。

夫が自ら洗濯物を取り込み、こちらを手ラッチラ。

「可愛い♡」と喜ぶ私。

二人とも単純なんだ。

