

かわにし

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

～要約筆記ボランティア入門講座(11回)～

聞こえの不自由な方へ、話の内容を伝える文字通訳

日時：7月10日～9月25日 10:00～12:00

各金曜日 ただし8月14日は休み

場所：ふれあいプラザ4階

講師：要約筆記サークル川西サマリー

定員：先着10名(市民優先)

受講料：2,000円(テキスト代込)

申込み：7月3日(金)までに



～災害ボランティア研修会(避難所運営ゲーム HUG)～

災害時、避難所でのボランティア活動に欠かせない研修。
さあ！あなたも一緒にチャレンジしてみよう。

日時：8月6日(木) 13:30～15:30

場所：ふれあいプラザ4階

講師：かわにし防災士会

定員：先着20名

受講料：無料

申込み：8月5日(水)まで



出前ボランティア講座

お住まいの地域で
開催します

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車イス ③高齢者疑似体験
④手作り布遊具(残り1グループ)
⑤避難所運営ゲーム(HUG)
⑥ネイルボランティアの育成

定員：5名～20名程度

申込み：2ヶ月前までに希望日を複数

あげていただき、グループと調整します。



土曜日開催!

～ボランティア1日体験教室～

学生や勤労者の皆さん、ぜひこの機会に!

7月18日 点字体験

9月19日 手話体験と聴覚障がい者のお話し

※各回とも土曜日 13:30～15:30

場所：ふれあいプラザ4階

定員：先着15名

申込み：各回とも前日までに

ボランティア活動センター新担当職員です
 4月より緑台デイサービスセンターからボランティア活動センターに配属になりました。17年間介護施設で勤務、東日本大震災時には気仙沼市に二度派遣されボランティア活動の大切さを学びました。これからはみなさんのお力になれるよう一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします。主任 上田 勉

にじ編集員会にニューフェイス!
 にじ編集員の方に「一緒にしましょう」と声をかけていただきました。パソコン教室に通わなくてもパソコンが使えるようになるなら「ラッキー!!」と思い参加しました。楽しみです。きらきら星



受付期間
 7月1日(水) ~ 8月31日(月)

平成27年度県民ボランティア活動助成エントリー受付開始

今年度の助成金の交付を受けようとするボランティアグループはボランティア活動センターにあるエントリー書(事前申込み)に必要事項を記入し、同センターに提出してください。

 「心」の居場所

心の病気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
13:30 ~ 15:30
場所：ふれあいプラザ4階

 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
*その他に平日9:00 ~ 17:30の間ボランティア活動センターで受け付けています。



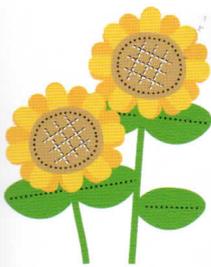
ボランティアグループ
清和台ひまわり

活動のひとこま

個人ボランティア
メイクセラピスト
藤川 恵子さん

清和台地域内の生活支援を目的に設立しました。
活動内容は、庭の草引き・電球取替え・水やり・簡単な大工仕事・ゴミ出し・施設支援(話し相手など)・児童送迎など続けて15年目になりました。

現在、年間延稼動人員約1,000人。
今の悩みは担い手が高齢化し、若い人の入会が少ないことです。一緒に活動しませんか。
お待ちしております。



《定例会》

日時：毎月第2金曜日
13:30～15:30
場所：清和台第3自治会館
問合せ：相談窓口「こころ」
TEL：072-799-2940

メイクアップやネイルのボランティアとして、介護施設等に訪問されています。

メイク後は男女問わず、皆さん笑顔に…。
また、メイクとネイルのボランティア育成の講師としても多岐にわたり、活躍されています。
問い合わせはボランティア活動センターまで。



V連バス研修 7月10日(金)

阪神・淡路大震災から20年がたちました。その時の教訓を忘れないために、地震や災害に対する防災・減災に取り組んでいる「人と防災未来センター」に研修に行きます。

川西市共同募金委員会を通じて
公益財団法人車両競技公益資金記念財団
へ申請していた助成金の交付が
『朗読ボランティア R.T. かわにし』に
決定し物品購入費用に充てられます。

- ・ 録音ソフト (5ライセンス)
- ・ 音声再生機
- ・ 録音オーディオキャプチャー

近年は視覚障がいの方々へ送付するために
テープ録音からより便利で容量が多く収録
できるCDへと移行しつつあります。
CD録音のためにはどうしても必要な機器です。
大変役に立ち感謝しています。

朗読ボランティア R.T. かわにし

にじこちゃん



の簡単レシピ 「野菜炒めのうす揚げ巻き」

材 料 豚肉こま切れ 約100g うす揚げ 2枚
にんじん 5センチほど ピーマン 1個 もやし 2分の1袋
片栗粉(小さじ1 水大さじ1で溶く) *あり合わせの野菜でよい。



- 作り方
- ① うす揚げは油抜きをして、長い一辺を残して切り開く。
 - ② にんじん・ピーマンは太目の千切り、もやしはさっと洗って水を切っておく。
豚肉は1センチ巾ぐらいに切る。
 - ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉・にんじんを炒め、更にピーマンともやしを入れ炒め
塩コショウで味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ うす揚げを広げ、炒めた具をのせて巻き、終わりに水で溶いた小麦粉をぬって巻く。
 - ⑤ 巻き終わりを下にしてフライパンにおき、こげめをつける(油はいらない)。
 - ⑥ 一口大に切り分けて盛りつける。
*しょうが醤油、からし醤油、ポン酢などお好みで。



いろいろ情報板



みんなの店

川西市内の自主生産品を扱う障がい者施設の「みんなの店」をご存知ですか？
 現在、13施設が生産活動に取り組み販売しています。
 毎火曜日、市役所にて販売しています。



販売品の一例



布の絵本とおもちゃであそぼう！

日時：8月1日(土) 13:00～16:00
 2日(日) 10:00～15:00
 場所：尼崎市立すこやかプラザ フェスタ立花南館 5階
 JR立花駅下車
 内容：布の絵本や遊具が大集合
 親子で一緒に楽しめるかわいいイベント！
 ワークショップもあります。
 主催：尼崎市立すこやかプラザ
 兵庫県立神戸生活創造センター
 問合せ：06-6418-3463

ボランティアいずみも
 アンパンマンのストラップ作り
 などに協力・参加します。
 みなさんもぜひ遊びにきてね！



トライやるウィークを体験して

トライやるウィークで体験してみて、点字や車イスが身近な場所でその人の不自由なところを助けていることがわかりました。また、ボランティアにはいろいろな活動があると知りました。自分たちができることは積極的に手伝いたいです。
 東谷中学校二年生

【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/



ちかひのり

結婚してから家計簿をつけ
 三十九冊目になる。

私のことを知る人みんなが家計簿をつけていると言うと、「ええ！そんな風には見えへんねえ〜」びっくりする。私自身金銭感覚はないしあまり節約をしようと思わないし要るものは仕方がない、井勘定であると自覚している。

すっかりした家計簿のつけ方は、まず予算をたて項目毎に割り振りをし、収入と支出・最後に残高。予算通りにオーバーせず一か月家計の管理が出来たかどうか、反省したり工夫をしていくこと。私のはただ項目毎に支出を記入し月末には一か月を締めるが、支出が多い分は少し反省しながらもそれで終わり。日記・忘備録としても使っていて育児中は予防注射・熱を出した・参観日・行事等を書き込んでいた。以前は家事もしっかり頑張っていて、表紙裏に年間予定表があり、そこにはレンジフード・コンロの掃除・ガラス磨き・カーテン・風呂のカビ取り・ワックス掛けなど、割と小まめにチェックを入れていた。数年前から掃除のチェックがぐんと減り「埃で死ぬ事ないよ」と人に言っていたが、正に私自身のことだった。

あと一年もすれば完全に年金生活に入る。要るものは仕方がないなんて言ってられない。欲しいものではなく必要なものしか買えない。それもよく考えてから……。今までのように気分転換と称してあちこち出歩くのも少し減らさなきゃね。気持ちだけは前向きに明るく、笑顔で我慢しよう。

でも月一回のジェルネイルだけは何としても楽しみたいと頭を悩ませている。

星に願いを

