

# 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

## 日ごろから災害に備えよう！

《9月1日は防災の日》です。

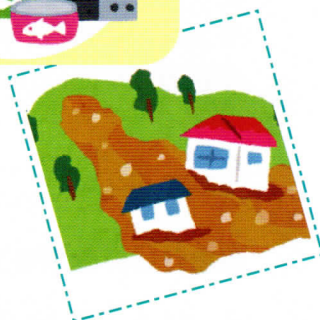
1923年のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないため、この時期に多い台風への心構えも含めて制定されました。



みなさんは、いざという時の備えは万全ですか？

近年では、地震・台風・豪雨・竜巻・洪水・土砂崩れなど自然災害が頻繁に起こり、いつどこで遭遇するか分かりません。

- \* 非常用品を備えておきましょう。
- \* 災害時の避難や連絡方法について確認しましょう。
- \* 地域の防災訓練や災害図上訓練にも積極的に参加しましょう。



### 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グループ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。

### 「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

# 講座のおしらせ

学生・勤労者の方もいろいろな講座を受けてみませんか

## いのちとココロのセミナー

### ボランティア講座

日 時: 9月5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: 地域にほほえみや笑いを引き出す  
          サポーター養成  
定 員: 先着70名(市民優先)  
受講料: 無料  
申込み: 9月4日(金)まで

土曜日開催

## ボランティア1日体験教室

～手話体験と聴覚障がい者のお話し～

日 時: 9月19日(土) 13:30~15:30  
場 所: ふれあいプラザ4階  
講 師: 川西ろうあ協会・手話サークルパピヨン  
定 員: 先着15名  
受講料: 無料  
申込み: 開催日前日まで



## 傾聴ボランティア講座(4回)

日 時: 10月7日・14日・21日・28日  
          毎水曜日 10:00~12:00  
場 所: ふれあいプラザ4階  
講 師: 夢こらぼ 主宰 松尾やよいさん  
定 員: 先着60名(市民優先)  
受講料: 500円(学生半額)  
申込み: 9月30日(水)まで

## 手作り布遊具ボランティア入門講座(2回)

日 時: 10月15日・22日  
          毎木曜日 13:00~15:30  
場 所: ふれあいプラザ4階  
講 師: ボランティアいずみ  
定 員: 先着15名(市民優先)  
受講料: 500円(学生半額)  
材料費: 500円  
持ち物: 裁縫道具、布切りはさみ、紙切りはさみ  
申込み: 10月8日(木)まで



## お出かけ介助ボランティア講座(3回)

日 時: 10月8日・15日・22日  
          毎木曜日 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(市民優先)  
受講料: 500円(学生半額)  
申込み: 10月1日(木)まで

## 出前ボランティア講座(随時開催中)

～ボランティアグループ等が訪問して行います～

本センター登録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 ⑦要約筆記

定 員: 5~20名程度

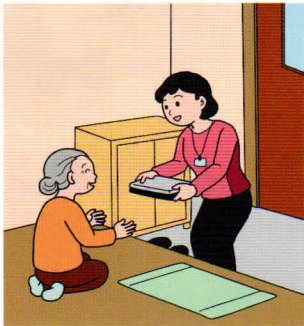
申込み: 2か月前までに希望日を複数あげていただき、グループと調整します。





## 活動のひとこま

多田地域内で何らかの援助を必要とする世帯が増える中、ハンディのある方やご家族の方が住み慣れた地域で安心して生活ができるようボランティア部会「あい」は平成13年に多田地区福祉委員会の部会として誕生しました。



## ボランティア部会「あい」



主な活動内容は、高齢者夫婦や高齢者の一人暮らし、障がい者の方の在宅支援活動や地域の配食サービスを行う中での安否確認を行っています。また介護施設での話し相手や手伝い作業、小中学校への車イス体験学習の手伝いなど、多岐にわたり活動しています。

皆さんも地域のために、自分のスキルを生かして一緒に活動してみませんか。

『定例会』

日 時：奇数月第3木曜日 13：30～

場 所：新田ふれあい会館

問合せ：TEL 072-792-0938

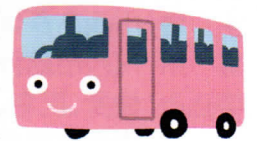


## 川西市ボランティア連絡協議会のうごき

### ～バス研修～

「人と防災未来センター」…映像や展示等で改めて災害の恐ろしさを実感しました。

「国際会議場」…家の水回りや家電の各メーカーが多数展示。懇切丁寧な説明に最新の製品に取替えたいなど思わずため息が…。



### ～複合施設の話合い～



市の公共施設マネジメント室が行っている「まちづくり出前講座」を受講後、意見交換をしました。公共施設の再配置計画とは、キセラ川西地区とその周辺にある公共施設について移設・再編し新施設を整備する計画です。業者は決定しており9月議会で承認後、基本設計に入り来年1月には実施設計として着工予定です。この間に設計等見直しについて、市と話し合いを重ねていく予定です。

## にしこちゃん



### の簡単レシピ「ズッキーニのベーコンチーズ焼き」



材 料  
作り方

ズッキーニ…1本      ベーコン・とろけるチーズ…適宜

1) ズッキーニを約5ミリの輪切りにして、電子レンジで2分加熱する。  
ベーコンはズッキーニの大きさくらいに切る。

2) 耐熱皿にズッキーニを並べ上にベーコンをのせ、次にチーズをのせオーブントースターで7～10分焼く。好みて黒コショウやパセリをふる。





# いろいろ情報板



赤い羽根  
共同募金

赤い羽根共同募金にご協力を!!

募金運動は10月1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。自治会・学校・職場・街頭などご協力をお願いします。

## 第40回障がい者(児)スポーツ大会 ボランティア募集



日時:10月31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)  
持ち物:体育館シューズ(上靴)  
申込み:ボランティア活動センター



## 手話奉仕員養成入門(後期)講座

日時:10月31日~平成28年3月5日  
毎土曜日 13:30~15:30 (全18回)  
対象:入門前期修了生  
定員:20名  
受講料:1,000円 (他にテキスト代3,240円)  
主催:川西市身体障害者福祉協会  
場所:川西市総合センター・川西市中央公民館  
申込み:住所、氏名、電話又はFAX番号を記入の上  
川西市障害福祉課へ FAX 759-3136

## ひょうご傾聴サミット 2015

~傾聴ボランティアのつどい~

日時:10月23日(金) 13:30~16:30  
場所:姫路・西播磨地場産業センター(じばさんびる)  
定員:150名 (参加費無料)  
持ち物:皆で食べるお菓子1品(200円程度)  
自分の飲み物・筆記用具  
申込み:グループはグループ名・代表者名・人数を、  
個人の方は氏名・連絡先を記入し、FAXで。  
FAX 079-437-9745  
主催:ひょうご傾聴サミット実行委員会  
後援:心理スペース「ぽればれ」

【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/



たのしみくらぶ



昨年、知人が相次いで両親を亡くされ、泣く暇もなく後片付けに翻弄しているのを見て「身辺整理をしておかない」と思っていた。が、おかげさまで今は夫婦ともども元気に過ごせているので、どこかまだそんなに急がなくても、いつのまにかその意識も薄れていっていた。  
まさか!人生、いつ何が起るか分からない!突然身内の交通事故死の訃報が飛び込んできた。えっ、なんて? どうしたん? バイクを運転中車と正面衝突、ほぼ即死状態だったようだ。  
彼女は、腰痛を持ちながらも主人を介護施設に入れず自分で見るからと、鼻からの流動食の仕方や痰の吸引も教わり自宅で介護していた。舅・姑・自分の母親も看取ってきたので、主人を任せにできないという思いだったようだ。まさか、先に逝ってしまうなんて誰も思っていない。  
三人の息子たちも、それぞれ家を出ているので何がどこにあるのかわからない。父親の入居先や数々の手続きが限りなくある。  
昨今、歩道を歩いていても事故に巻き込まれるニュースも多い。つい先日、老人がお風呂で亡くなったというの聞いた。  
身辺整理は恥をかかないように片づけるべしという認識ではだめだと実感! 預金通帳・印鑑・暗証番号・保険証・年金手帳・携帯電話やカードの整理等々、少なくとも手続きがスムーズにできるようなしておかないと、とつくづく思った。  
来年は喜寿を迎える。「終活」も本腰を入れて心がけよう。その時まで明るく楽しく生きていきたいらなあと思つ...

あかとんぼ