

にじ

2026.3.1 No.190

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

ご愛読ありがとうございました！

にじから、あなたへ。

ボランティア情報「にじ」は、
190号をもって最終号となりますが
ボランティアの輪は
これからもつながっていきます。



新たなボランティア活動が、
ぞくぞくと始動しています！

なにか始めたいな！と思ったら
ボランティア活動センターへ♪



編集担当者より

試行錯誤しながら、みんなで協力して奮闘して
きました。にじの記事を喜んでくださった
ボランティアグループからの「ありがとう」
という言葉は、今でも心に残っています。

なかなかできない経験をさせてもらえて、
本当に楽しかったです。そして、諸先輩方
が積み重ねてこられたご苦勞の大きさを、
この経験を通して改めて実感しました。

誰でも気軽に
ボランティアを
「ちょこっと♪」

おもちゃの救急隊

誰でも気軽に
ボランティアを！
ちょこっと♪

予約不要
入場も自由

OPEN 第1火曜・第3火曜
10:00~15:00

会場
ボランティアフリースペース
(キセテ川西プラザ隣接2階)

費用 無料
予約 不要

登録費や本費など
お断りして無料です

お申し込みは
お電話または
お申し込み書
でお申し込み
ください

お問い合わせ
川西市社会福祉協議会
ボランティア活動センター
☎072-739-3300
✉wv@shiki.or.jp



ボランティアと連載のあゆみを一挙紹介

No.47(2000年3月1日発行)

朗読

視覚障害の方のために広報かわにしや週刊誌、図書などを音訳テープに吹き込みます。

保育

市役所や公民館などの講座やセミナーなどに、小さい子どものいるお母さんが安心して参加できるように現地で子どもを保育します。

要約筆記

聴覚障害の方のために、講演や会議などの時、内容を文字で書いて伝えます。

点訳

趣味のものから専門書まで各種印刷物を点字版にします。



障害のある人と一緒に

障害のある人と一緒にハイキングやキャンプ・料理・スポーツなどをお互いの理解を深めています。

市内の福祉施設などで

特別養護老人ホームなどで定期的にお年寄りの話し相手、お茶のサービス、施設での簡単な手伝いなど。

当時は、身辺介助や手引きなどのボランティアも行われていましたが、制度や社会の変化とともに、ボランティアの形も広がってきました。

今でも、それぞれの思いを大切にしながら、さまざまな活動が続けられています。



車イス介助

依頼者の車イスを押して目的地へいきます。



手話

いろいろな場所で手話通訳をします。

運転

高齢者や障害のある人を病院などへ車で送迎します。

お住まいの地域で

市内各地域で、給食サービスのお弁当の手渡しや主に一人暮らしの高齢者宅の見守り、話し相手など。

身辺介助

一人で外出しにくい方の通院や散歩の付き添いをします。

特技を活かして

散髪、住宅改造、調理、手芸、手品、音楽など。

手引き

視覚障害の方の外出時に目的地へ手引きします。

布の絵本づくり

布で絵本や遊具を作り、障害のある子や老人施設、保育所などに貸し出しをします。



TEL 666-0017 川西

No.12(1994年5月1日発行)

「ちょっとひとこと」はNo.6(1993年5月1日発行)から連載が始まりました。

No.169(2020年7月1日発行)まで、27年もの長きにわたり歩みをともしてきました。

五十肩と友達になって数カ月、日頃出来ることがちゃんと出来なくて情けない思いをさせられる。もしも・もしもボランティアの助けを求めるとしたら・・・さわやかな笑顔とさり気ない心配り、心の底から「ありがどう」といえる人と出会いたい。

「・・・好きなときに現れて、役に立ちたいと云い、見返りを求めない代わりに誇りを傷つけられる・・・」いかどここで読んだボランティアについて言葉だ。

独りよがりになってはいないか、なにげない言葉が相手の心を傷つけてはいないか、共に学びあうことを忘れてはいないか。時々、そつと振り返ってみよう。

ちょっとひとこと

No.109(2010年7月1日発行)

にじこちゃん



の簡単レシピ「かつおのふりかけ」

【材料】

花かつお…120g

A) 濃口しょうゆ…140cc

さけ…20cc

さとう…40g

B) いらごま(七分つぶし) …20g

焼のり(細かく刻む)…2枚

【作り方】

1. かつお節を60g ずつお皿に入れ、ラップをせず500Wで2分ほどレンジにかけ、乾燥させ手でもみ、粉にする。

2. 厚手の広口鍋にAを入れ沸騰したら弱火にし、かつおの粉を入れ素早く混ぜる。5~6分混ぜ、馴染んできたら火からおろす。冷めたら、Bを混ぜる。

「にじこちゃんレシピ」は、No.109号からスタートしました。

編集委員の一人が心を込めて作ってきたレシピをNo.169(2020年7月1日発行)まで合計61点掲載しました。

～伝統を力に 時代をつむぐ～

川西市ボランティア連絡協議会

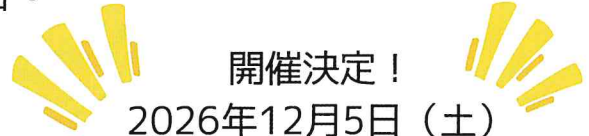


2024年度

踊って食べてペイント
まみれで笑っちゃおう！

2025年度

あつまれボランティアの森
～出会い・学び・つながる1日～



開催決定！

2026年12月5日（土）

場所：アステ6階

あつまれボランティアの森

出演者・団体のご参加を

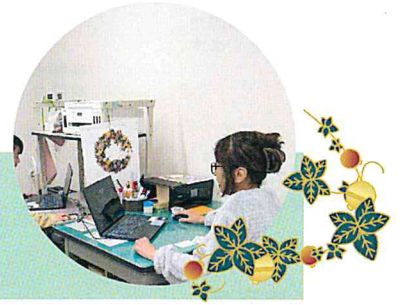
お待ちしております！

乞うご期待！！

芸大生他とコラボ

社協登録グループとコラボ

R7年度、公益財団法人車両競技公益資金記念財団より
助成金の交付を受け、活動の運営に役立てております。



いちご大福



材料 6人分

①	}	白玉粉	100 g	いちご	6個
		砂糖	35 g	餡	90 g
		水	140ml	片栗粉	適量

作り方

- ① 耐熱容器の中で①をよく溶き、ラップをして、電子レンジ500Wで1分20秒加熱し、取り出し、よく混ぜる。
これを3回繰り返す。(全体に透明性がでるまで)
- ② ①を片栗粉を敷いたバットに取り出し6等分する。
- ③ 餡を6等分しておく。
- ④ いちごを餡で包む
- ⑤ ②を大きく伸ばし、④を包む。

レシピ提供：川西・猪名川地域活動栄養士協議会

1
個
分
の
栄
養
価

熱量 (Kcal)	108
たんぱく質 (g)	2.3
脂質 (g)	0.1
カルシウム (mg)	15
食塩相当量 (g)	0

問い合わせ 川西市ボランティア活動センター

住所：川西市火打1-12-16キセラ川西プラザ福祉棟1階

電話：072-759-5200 FAX：072-759-5203

E-mail：vc@k-shakyo.or.jp



ぼらせん公式Instagram