ほっとタイム 第６５号

発行日　　平成２９年３月１６日

編集発行：福知山市ボランティアセンター
社会福祉法人 福知山市社会福祉協議会

福知山市内記 10-18
福知山市総合福祉会館内
TEL　25-3211　FAX 24-5282
http://www.fukuchiyama-shakyo.org/

福知山市ボランティアセンター視察交流会

ら

ランチを
いただきながら
ボランティア間での
お話も尽きません。

ぼ

ぼの（BONO）で
就労支援施設等の
お話を聞きました。

て

テーブルごとに分かれ
それぞれの活動紹介を
しました。

ん

「ん～なるほど。」
舞鶴市、福知山市の
ボランティアセンターの
紹介を聞きました。

あ

「ありがとう」と
言ってもらえると嬉しい♪
活動を続けられる秘訣。
何より自分自身が
「楽しい」ことも大切。

い

いいこと、嬉しかったこと
困っていること…
活動の中で感じたこと等
グループ替えしながら
交流しました。

平成 29 年 2 月 20 日福知山市ボランティアセンター視察研修として、VC 運営委員や登録ボランティア計８名が舞鶴市ボランティアセンターを訪問しました。それぞれのボランティアセンターの紹介の後、グループに分かれ、交流をしました。今後の VC やボランティア活動の参考になるような様々な視点でのお話を聞くことができました。

大和証券助成でプレクストークを購入しました♪

↑購入したプレクストーク

福知山朗読ボランティアは、視覚障害のある方が地域で安心して生活し続けることができるよう、朗読奉仕員養成講座を受講後、毎月市の広報誌や市のさまざまな生活情報等を CD に音訳して送付する活動をしています。他にも、福知山視覚障害者協会と連携しながら、行事でのサポートや対面朗読等もしています。

今回申請対象のプレクストークは、毎月市の広報誌や市のさまざまな生活情報等を CD に音訳して送付するとき、不具合がないか１枚１枚 CD の点検をする為に必要となるものです。今後の視覚障害のある方への情報保障は勿論、広く音訳 CD の活動を周知するためにも、申請をしたところ、助成決定通知をいただきました。

福知山朗読ボランティアは、毎月複数回集まって広報誌の音訳（印刷物の音声化）、加えて新聞記事やエッセイ･詩など持ち寄って「声のお便り」を作成しています。

それを CD にダビングして送付、視覚障害者の方々に聴いて頂いています。パソコン操作にも随分慣れました。プレクストークを購入できましたので、聞きやすく楽しい音訳を目指して、元気に和やかに、さらに頑張ります！

【福知山朗読ボランティア　S さんより】

ボランティア活動のための民間助成についてのご相談等承りますので、お気軽にボランティアセンター（８ページ）までお問い合わせください☎

子育てママのための防災セミナー

日時：平成 28 年 11 月 17 日（木）10 時から 12 時 30 分まで
会場：総合福祉会館３階 34・35 号室

福知山ママボランティア LINK が防災セミナーを開催し、市内の親子 19 人が受講されました。講師は日本赤十字社府支部事業推進課健康生活支援係の前田係長と赤十字幼児安全法指導員村岡様です。家庭での防災対策や災害時の乳幼児支援をテーマにして、「災害が起こった時にご自身でできることは何か」「災害が起こった時の備えについて」模造紙にまとめた報告がありました。災害時は子どもたちへの「大丈夫だよ」の声かけや親が慌てず笑顔でいること等体験を通して感じたことを共有し合いました。その後、ハイゼックス炊飯の体験があり、少量の水分やジュース等で手軽な調理ができること、袋を使って３分でできる茶碗蒸し等お子様が喜ぶ非常食の作り方について学びました。また、缶入りのパンや肉・魚などの保存食の試食もし、参加者は「定期的に防災セミナーがあることで、実際の災害時に慌てずに対応でき、役に立っている」と話されました。

ボランティアからほっとな声たより

平成 28 年 11 月 20 日ふれあい福祉フェスタに参加しました☺

「おうどんください」の声に励まされ、笑顔を忘れずに、額に汗をかきながらも衛生面に気を配り、ボランティアをさせていただきました。

皆さまありがとうございました。

【福知山市食生活改善推進員協議会　T さんより】

いずみ会から６名が参加させていただきました。

加齢で足腰が弱くなり、休みながらではありますが、会場整理やイベントの一助として元気に参加できましたこと嬉しく思います。

ありがとうございました。

【介護ボランティアいずみ会　M さんより】

クリスマス会 2016

12 月 13 日から 15 日 手品を披露しました☺

手品の目先で起こる変化を楽しんでいただきました。また、最後に飛び出したハトを手にして喜んでおられました。

ありがとうございました。

【個人ボランティア　Y さんより】

利用者と共に職員もとても楽しい時間を過ごさせていただきました。「すごいな～」と感心されていました。
ありがとうございました。

【ハートケアデイサービス職員様より】

12 月 15 日 一緒に歌いました☺

サンタの帽子をかぶってクリスマスソングを歌い、入所者様にもベルを持ってもらい鳴らしながら元気に歌ってもらいました。かわいい手作りケーキもいただき、美味しかったです。ありがとうございました。　【歌の会　K さんより】

懐かしい曲を一緒に歌い、ご利用者の皆さまも喜んでおられました。ありがとうございました。

【ケアハウスとだ　職員様より】

12 月 23 日 演奏をしました☺

昔なつかしい冬の歌やクリスマスの歌を大きな声で歌ってもらい、皆さんに楽しんでもらいました。

ありがとうございました。

【オカリナ風の彩　M さんより】

オカリナや手遊び等楽しい時間をありがとうございました。

【おとなせ　職員様より】

12 月 24 日 演奏をしました☺

ギターとハーモニカの演奏でお元気な歌声素敵でした。楽しいひと時元気をもらいました。

ありがとうございました。

【ハーモニカ若葉会　O さんより】

利用者様、スタッフ共に大変楽しいひと時を過ごさせて頂きました。
ありがとうございました。

【しみずの園　職員様より】

平成 29 年 1 月1日山頂で豚汁をふるまいました☺

↑山頂からの初日の出

今回で５度目となる山頂からの初日の出は素晴らしかったです。100 名を超える登山者にふるまう豚汁の予定配布分はすぐなくなり、とても充実した新年が迎えられました。

ありがとうございました。

【烏ヶ岳ライジングサン実行委員会　U さんより】

早朝より山頂で豚汁をふるまいました→

福知山ボランティアまつり

平成２８年１２月４日（日）福知山市総合福祉会館内で開催しました。ボランティアセンターに登録のボランティアが、舞台発表や体験、展示に分かれて活動紹介を行いました。
「ボランティア活動をしたい」方も来られました。

愛ちゃんと希望くんも来てくれました♪

ATH 2016
あつまれ　つながれ　ひろがれ
ボランティア

人と人、人と地域のつながりを大切にし、ボランティア活動や、そのやりがい、楽しさを知っていただくことで、ボランティア活動者を増やし、ボランティア活動の輪を広げることを目的に開催しました。

✿舞台発表

すみれの会

大正琴の音色を
楽しんでいただきました♪

福知山ハーモニカ同好会

「ハーモニカ大好き」仲間での
演奏でした♪

NPO 法人つむぎあい福知山

つむぎあい福知山活動報告の後
美しい歌声が響きました♪

南京玉すだれ八房流福天会

南京玉すだれを披露しました。

夜久野読み語りサークル「れんげ畑」

スクリーン絵本「となりのたぬき」を
披露しました。

オカリナ「風の彩」

オカリナのやさしい音色が
響きました♪

紙芝居　春風

紙芝居「安寿と厨子王」を
披露しました。

加藤　庄吾　様

うさぎの色が白と黒に変わる手品等
大人気でした。

朗読グループ　ひまわり

想像力をかきたてられる
２作品でした。

ハーモニカ若葉会

「高校３年生」「100 万本の
バラ」を演奏しました♪

朗読グループ　詩織の会

「おむすびころりん」を
披露しました。

木村流大正琴琴遊会 歩らんてぃあ

大正琴の音色が響きました♪

☺今回は朗読グループ　詩織の会の３名が出演団体の紹介等司会進行をしました。

体験ブース

福知山点友会	アロマサークルてとて	手話サークルこづち	木村流大正琴琴遊会 ぽらんてぃあ
パソコンや点字器を使い点字の体験をしました。	アロマハンド（フット）トリートメントでリラックスタイムを提供しました。	簡単な手話を覚え、手話ソング等行いました。	大正琴に触れて頂いて音色を楽しみました。

福知山朗読ボランティア	NPO 法人 昭和ボランティアクラブ	ひでじろう	福祉会館囲碁同好会
音訳体験と音声図書 CD を聴いてもらいました。	各行事の映像を上映しました。	のこぎり・鼻笛演奏の体験をしました。	初心者囲碁教室を行いました。

展示

展示では、ボランティアがそれぞれの活動をまとめ、展示しました。14 団体の熱い思いが伝わりました。

食コーナー

福知山淑徳高校の焼き肉バーガーと焼き菓子
福知山市食生活改善推進員協議会のベジ多みそ汁
住所朝市のサバずしや鮎の甘露煮等大盛況でした♬

遊具

＼わなげ、ボールあて、つりっこでボランティアさんと遊んだよ♬／

運営スタッフとして、今年は登録ボランティアから 30 名参加して、駐車場管理、案内、共同募金活動、舞台誘導・タイムキーパー、遊具等運営補助等の活動をしました。

「お教えします　ボランティアの終わらせ方」

午後からは、総合福祉会館 34・35 号室で motto ひょうご事務局長 栗木　剛 様を講師に迎え、「お教えします　ボランティアの終わらせ方」の講演をしました。従事する人の世代交代や時間の経過等の事情でボランティアを終えるとき円滑に終わらせる方法などを中心に、活動の様子等を写真に収め冊子にして後継者に伝えていく大切さ等をお話していただきました。

「はつらつ会」

日時：平成 28 年 12 月 10 日（土）
場所：舟越会館

腹話術サークル
とんとんの発表

はつらつ会は、大江地域にお住まいで 75 歳以上のおひとり暮らしの方を舟越会館にお招きして、ボランティア、民生委員との交流によって、いつまでもお元気で「はつらつ」と暮らしていただけるようにと毎年開催しています。恒例の「ジャンボ巻きずし」作りの後は、腹話術サークル　とんとんの発表や仮装など、大いに盛り上がりとても楽しい１日となりました。

今年も（有）グリーンファームソーゴ様には「ジャンボ巻きずし」の材料の卵を提供していただきました。

さらに長くなった
12m の巻きずしが完成♫

お世話になりました
みなさま
ありがとうございました。

福知山市ボランティアセンター
１年間のまとめ

4月	１日　平成 28 年度ボランティア登録 ボランティア保険加入受付開始	10月	１日　赤い羽根共同募金スタート ４日　大江ボランティアフェスタ 12 日　第２回ボランティアセンター運営委員会
5月	ミニコミ誌第９号　発行 ９日　第１回ボランティアセンター運営委員会 22 日　ボランティア連絡協議会交流会 23 日　交流プラザボランティアルーム開放日設置 29 日　ボランティア連絡協議会総会	11月	ミニコミ誌　第 14 号　発行 ６日　やくのいきいきフェスタ ７日　市町村社協ボランティア担当者会議（北部） 20 日　ふれあい福祉フェスタへ協力
6月	ミニコミ誌　第 10 号　発行 13 日市町村社協ボランティア担当者会議（全体会） 16 日　ほっとタイム第 63 号　発行 19 日　ふれあい大運動会へ協力	12月	ミニコミ誌　第 15 号　発行 １日　ほっとタイム第 64 号発行 ４日　ボランティアまつり ９日　市町村ボランティア担当者会議（北部） 10 日　はつらつ会
7月	ミニコミ誌　第 11 号　発行 26 日　ボランティア代表者会議	1月	ミニコミ誌　第 16 号　発行
8月	ミニコミ誌　第 12 号　発行	2月	６日　第３回ボランティアセンター運営委員会 14 日　市町村ボランティア担当者会議（全体会） 20 日　ボランティアセンター視察研修
9月	ミニコミ誌　第 13 号　発行 ２日　第 65 回京都府社会福祉大会 ［夜久野読み語りサークル　れんげ畑受賞］ ５日　市町村社協ボランティア担当者会議（北部）	3月	２日ボランティア入門講座 16 日　ほっとタイム 65 号発行

☺市民交流プラザふくちやま内ボランティアルームの使用について

①部屋の使用について、**開放日以外は予約制**です。（登録団体のみが使用できます。）

＊予約は、電話（25－1500）もしくは来所で受け付けしています。

②開放日は、**月・木・金曜日の午後１時から５時まで**です。（祝日・年末年始・非常時は除きます。）

＊ボランティアに関する冊子や情報誌等の設置をしています。

新しく団体ボランティア１団体、個人ボランティア 20 名（雪かきボランティア 18 名含む）の登録がありました。

※平成２８年 12 月１日発行『ほっとタイム第６４号』以降の登録ボランティアです。

✿団体ボランティア✿

No.	グループ名	代表者	人数	活動内容	活動日や定例会等
69	こぶし会	長谷　邦子	１１	きららにて除草や窓ふきをしています。	３・４カ月に１回

✿個人ボランティア✿

No.	活動内容	活動可能日
19	英会話指導	日曜以外
20	英会話指導、歌（讃美歌等）	日曜以外

ボランティアに関するお問い合わせは
福知山市ボランティアセンターまで
（裏面に連絡先を掲載しております）

ボランティア募集中

おはなし相手・傾聴ボランティアとして ボランティア活動を始めてみませんか？

おはなし相手ボランティアは、話したい人同士が集まって楽しく盛り上がります。

傾聴ボランティアは、盛り上がるだけでなく、様々な場面に寄り添います。お話するのが苦手という人には、そっと寄り添ってあげることも大切です。

活動できる日に依頼に応じて活動していただきます。

苦しみや悩みに寄り添うことを基本として施設や自宅訪問、電話対応などの活動をしております。その中で、「ありがとう」「また来てね」の声に喜びを感じながら、活動しています。

傾聴ボランティア　Ａさん

保育サポーターとして ボランティア活動を始めてみませんか？

保育サポーターは、講演会や行事等で設置される保育ルームでのサポーターで、保育士等の資格は問いません。活動できる日に依頼に応じて活動していただきます。

ほんの短い時間ですが、未来ある子どもたちからパワーをもらっています。「さよなら」の時間が近づき、ママのもとへ帰る時は、また会える日を楽しみに「またね」とタッチでお別れしています。

保育サポーター　Ｓさん

雪かきボランティアとしてボランティア活動を始めてみませんか？

１月 26 日は三和町、27 日は市内で福知山成美高校野球部から各５名が雪かきボランティアとして活動をしました。

雪かきをしていただいてありがとうございました。
いつも応援している野球部の高校生たちに来ていただき、大変嬉しかったです。
足元が悪く怖かったところの雪がなくなり、非常に助かりました。

雪かきボランティア登録の募集をしています

大雪のため、自助、地域による共助及び業者等による雪かきの対応が困難なひとり暮らし高齢者等世帯のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しています。今季の雪は終了していますが、来季以降への登録をお願いします。

＊応募条件　高校生以上の福知山市在住、在勤の方で「雪かき」作業ができる方
※未成年の方は保護者の同意が必要です。

＊活動内容　道路から玄関先までの除雪作業
◎ボランティア活動では、屋根の雪下ろし、道路部分は行いません。また、１人での活動は行いません。
※活動日は、天候や雪の条件でその都度決定し、連絡します。

❖防寒具（雪かきにふさわしい服装）、手袋、長靴、帽子、スコップ等雪かき用具をご準備ください。場合によって、着替え、飲み物、タオルをご準備ください。

❖活動日までにボランティア保険の加入をお願いします。

平成 29 年度　ボランティア登録　受付中

ボランティア活動に興味のある方、気軽にボランティア活動を始めてみませんか？

私にできるボランティアはあるのかな…

一緒にボランティア活動をする仲間を見つけたい…

どんなボランティアがあるのかな…

福知山市ボランティアセンターに気軽にご相談ください☎

高齢者や障害者とのふれあい
施設でのお話し相手・レクレーション
介護・点字・手話・要約筆記・PC 講習等

趣味や特技を活かして
園芸・歌・楽器演奏・
演芸・手芸・保育等

できるときにできることを
行事の運営補助・募金活動への参加等

平成 28 年度ボランティアセンターに登録の皆さまには、「ボランティア登録について」のご案内をお送りしておりますので、引き続き、登録をお願いします。

平成 29 年度ボランティア保険

加　入　者　受　付　中

〈基本プラン〉保険料一名につき

S プラン　２５０円　A プラン　300 円　B プラン　500 円

➜ 詳しくは、パンフレットをご覧ください。
福祉行事保険やまごころワイド（福祉事業者総合補償制度）もあります。

詳しくは
下記の連絡先へ
お問い合わせください

ボランティアを行っておられる方々を対象に、年度単位でご加入いただける保険です。4月１日以降のお申込は、保険料振込日の翌日から当該年度の３月 31 日が保険期間となります。

❑平成 29 年度変更点について

ボランティア保険

・各プランの死亡後遺障害保険金が変更

基本S	940 万円 ⇒443 万円	天災S	818 万円 ⇒７６４万円
基本A	1,000 万円 ⇒518 万円	天災A	1,180 万円 ⇒1,108 万円
基本B	2,686 万円 ⇒1,889 万円	天災B	2,948 万円 ⇒2,896 万円

・基本Ｓプランの保険金の変更

入院保険金日額	5,000 円⇒5,200 円
通院保険金日額	3,000 円⇒3,200 円

✤平成 28 年度加入者の声✤

「お守り代わりに毎年入っています。“もしも”の時に安心です。」

「今年は活動中にケガをしてしまいご迷惑をおかけしました。ボランティア保険に加入していたので安心でした。」

「加入しなくても…と加入しなかったが、ケガをしてしまい、後悔。すぐに加入しました。」

ボランティア登録や相談・依頼等ボランティアに関するお問い合わせは、下記までお願いします。

福知山市ボランティアセンター

福知山市社会福祉協議会

＊本所＊
〒620-0035　内記 10－18　総合福祉会館内
TEL 25-3211　FAX 24-5282
【担当：辻本　奈津美】

＊市民交流プラザ内ボランティアセンター＊
〒620-0045　駅前町 400
TEL ・ FAX　25-1500
【担当：大槻　久子】

＊三和支所＊
〒620-1442　三和町千束 375　東部保健福祉センター内
TEL 58-3713　FAX 58-3732
【担当：　大槻　芳宏　】

＊夜久野支所＊
〒629-1322　夜久野町平野 1030 ふれあいの里福祉センター内
TEL 38-1200　FAX 38-1230
【担当：日和　久美】

＊大江支所＊
〒620-0305　大江町波美 235 老人福祉センター舟越会館内
TEL 56-0224　FAX 56-1654
【担当：髙津　久美子】

「ボランティアをしてほしい」「ボランティアをしたい」
ボランティア活動に関わるさまざまなご相談に応じます。