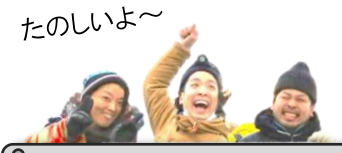
平成 30 年度保存版

# ほっとタイム 第69号

発行日　平成 30 年6月14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/




☆ボランティア活動
一緒にしてみませんか？

## 平成 30 年度福知山市ボランティアセンターの取り組み

地域ではボランティアの輪が広がり、様々な活動が行われる中、ボランティアを「始めたい」「参加したい」という方も増えてきています。

福知山市ボランティアセンターは、そんな思いや活動への支えとなるよう、必要な情報を市民の皆さんにお届けし、人と人、人と地域のつながりを大切にし、ボランティア人口の拡大と活動の充実を図ることを重点目標として、平成 30 年度は次のように取り組みます。

**人と人、人と地域のつながりを大切にし、**
**ボランティア活動の輪を広げます☺**

### ●ボランティア活動支援

＊代表者会議の開催
（ボランティアセンター登録グループの代表及び個人登録の方が対象）
＊ボランティア活動に関する相談や活動調整・情報提供
＊交流プラザボランティアルームの運営
（交流プラザふくちやま内3階市民交流活動室）
＊ボランティア保険の窓口

### ●学校・施設等との連携

＊児童・生徒による学校でのボランティア活動
＊施設のボランティアニーズの把握とボランティア活動の場の確保

### ●講座・研修の開催

＊ボランティア入門講座の開催
＊視察研修会

### ●広報・啓発活動

＊ボランティア情報誌『ほっとタイム』の発行
《年3回　6 月・11 月・3 月》
＊ミニコミ誌『ボランティアだより』の発行
《随時》
＊ボランティアニーズのホームページ等掲載
＊各関係機関へ講座開催の広報
＊ボランティアまつりの開催《11月頃》

# 平成30年度福知山市ボランティアセンター登録

グループ・個人の皆さんが福知山市ボランティアセンターに登録しています。
地域・施設・学校等の事業・行事等へ協力をしますので、団体代表もしくは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内）へお問い合わせください。

※五十音順

| No. | グループ名 | 代表者 | 人数 | 活動内容 | 活動日・定例会等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | アロマサークル「てとて」 | 出口　智子 | 9 | 高齢者・障害者福祉を中心に癒しの提供をアロマトリートメントでしています。 | 平日午前中のみ活動<br>定例会　不定期 |
| 2 | いるまん保護動物シェルター | 萬代　長士 | 12 | 地域保全や動物の保護活動等をしています。 | 随時 |
| 3 | ウクレレサークル 花々 | 衣川　千春 | 7 | 福祉施設の訪問や町内会のイベント等での演奏等をしています。 | 総合福祉会館　他 |
| 4 | 歌の会 | 片山　房代 | 26 | 福知山市内の福祉施設におけるレクリエーション活動を出張で提供しています。唱歌や童謡、懐メロなどを一緒に歌ったり、楽器演奏を聴いていただいたり簡単な健康体操で楽しんでいただいています。 | 年4回<br>役員会<br>市民交流プラザ |
| 5 | SK³ | 足立　佐保子 | 6 | ピアノ伴奏に合わせていろんな歌を一緒に歌ったり、手遊びをしたり、楽しく体操等福祉施設でのレクレーション活動をしています。 | 第1平日<br>交流プラザ |
| 6 | NPO法人<br>車椅子レクダンス普及会<br>福知山支部 | 鮎川　昇幸 | 11 | 施設へのボランティア活動（レクリエーション）、支部の発展と後継者育成をしています。 | 月1回　日曜<br>総合福祉会館 |
| 7 | NPO法人つむぎあい福知山 | 坂元　勝良 | 10 | 赤い羽根共同募金活動などへの参加をしています。 | 不定期<br>つむぎあい事務所内 |
| 8 | NPO法人<br>昭和ボランティアクラブ | 髙橋　康雄 | 49 | 小学生児童の登下校時の見守り、環境美化活動、院内ボランティア等、他団体と連携し活動の支援を行っています。 | |
| 9 | 大江アットホーム舟越<br>ボランティア | 岸根　登代子 | 22 | 高齢者に生きがいの場として、一日を過ごしてもらい心身の機能の維持向上を図り自立生活が出来るよう支援をしています。月3回実施しています。 | 定例会月1回<br>北部保健福祉センター |
| 10 | オカリナ「風の彩」 | 前嵜　弘子 | 10 | 月2回オカリナの練習をしています。総会、発表会で披露しています。依頼に応じて、高齢者施設や地域の老人会、障害者の人たちを対象に演奏しています。 | 第1・3月曜<br>教育会館 |
| 11 | オカリナ同好会 | 日比野 とも子 | 18 | 福祉施設や地域行事、保育園等依頼に応じて訪問し、オカリナ演奏したり一緒に歌ったり体操等をしたりしています。 | 月2回<br>日新コミセン |
| 12 | お・さんぽ | 増田　鈴代 | 2 | 高齢者を対象にスリーA方式による　ゲームやレクリエーションを一緒に行い、笑い、楽しく、脳の活性化を図り、地域で共に元気に自分らしく暮らし続けることを目的に活動しています。 | 不定期<br>福祉施設他 |

| No. | グループ名 | 代表者 | 人数 | 活動内容 | 活動日・定例会等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 13 | オールディーズ | 上垣　均 | 2 | ギター、ハーモニカ他の楽器演奏や一緒に歌ったり、トークを入れたりして、楽しいふれあい活動をしています | 不定期<br>総合福祉会館 |
| 14 | 介護ボランティア<br>いずみ会 | 水谷　淑子 | 122 | 高齢の方への介護・介助。福祉施設・地域福祉関係事業等のボランティア活動をしています。 | 月1回 |
| 15 | 烏ヶ岳<br>ライジングサン実行委員会 | 植村　勇輝 | 4 | 元旦、烏ヶ岳山頂にて豚汁等を登山者に配る活動をしています。 | 不定期 |
| 16 | きずな | 社協にお問い合わせください | 3 | 花壇の整備および周辺環境の美化作業をしています。 | 随時 |
| 17 | 木村流大正琴　琴遊会<br>歩らんてぃあ | 奥村　歩 | 30 | 敬老会やお祭り等地域行事、福祉施設、小学校で皆が楽しめる大正琴演奏をしております。 | オクムラ楽器 |
| 18 | 京都共栄学園高等学校 | 國田　敦 | | ボランティア活動をしています。 | |
| 19 | 京都建築労働組合福知山支部<br>大江分会 | 荒賀　重治 | 15 | 一人暮らし高齢者宅の小修繕を年１回行います。材料費は実費でいただきます。 | 毎月11日<br>新町コミセン |
| 20 | 京都北部<br>キンボールスポーツ協会 | 倉橋　清和 | 8 | 定期的なキンボールスポーツ教室やクラブの運営や単発的に学校や地域主催のスポーツ活動の一環としての講師派遣等をしています。 | 第１月曜<br>市民交流プラザ |
| 21 | こぶし会 | 社協にお問い合わせください | 12 | 老人施設「きらら」の草ひきや窓ふき等の掃除の手助け、地域の独居老人への気配りや年１回の手作りのプレゼント作りをしています。 | 【定例会】<br>きらら、天座会館<br>偶数月の第３木曜<br>及び年４回 |
| 22 | 手芸ボランティア<br>三和町さつき会 | 藤田　ミノリ | 7 | 手芸指導ボランティアをしてい　ます。 | 月1回<br>三和会館 |
| 23 | 水仙グループ | 日置　昌代 | 5 | 社協大江支所の行事協力ボランティアやアットホーム舟越にボランティアとして協力・参加しています。 | 北部保健福祉<br>センター |
| 24 | スマイル | 田村　謙二 | 12 | 市内福祉施設でドッグセラピーの活動をしています。 | |
| 25 | すずらん一座 | 平井　貞雄 | 17 | 歌と踊りの歌謡ショーを依頼に応じてしています。 | |
| 26 | 大正琴　すみれの会 | 門野　道子 | 8 | シルバーのつどいや福祉施設等で大正琴の演奏をしています。 | 第１・３火曜<br>総合福祉会館 |
| 27 | たのしい造形教室 | 木下　嘉子 | 7 | 障害児（者）に絵画・染色・工芸等の造形的な支援活動。地域の中で障害児（者）の理解の輪を広げるための交流会をしています。 | 不定期<br>総合福祉会館他 |

| No. | グループ名 | 代表者 | 人数 | 活動内容 | 活動日・定例会等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 丹波・福知山ちょこボラ | 社協にお問い合わせください | 5 | 中心市街地の活性化のための活動をしています。 | |
| 29 | 出前囲碁ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱ | 居相　重光 | 20 | 福祉施設や個人宅へ出前囲碁ボランティアとして活動しています。 | 【定例会】<br>月に1回<br>福知山囲碁協会本部 |
| 30 | どんぐりの会 | 道下　伊砂江 | 5 | 清掃活動やお菓子作り等の活動をしています。 | 月１回（土曜日） |
| 31 | 南京玉すだれ八房流福天会 | 藤田　初子 | 7 | 南京玉すだれ、銭太鼓、手品、皿回し等を各団体より依頼を受けて活動しています。 | 第１・３火曜<br>総合福祉会館 |
| 32 | 日本舞踊　藤原流<br>友梨乃会 | 斉藤　美智子 | 11 | 市の行事や地域のイベント、施設等で依頼に応じて踊りを披露しています。一緒に楽しんでいただけるような手踊りを交えて活動しています。 | 月2回土曜<br>惇明中央集会所 |
| 33 | ハーモニカ　めだか | 小川　恵津子 | 8 | ハーモニカ演奏活動を楽しみながら、一生懸命練習しています。 | 月2回　金曜<br>総合福祉会館 |
| 34 | ハーモニカ若葉会 | 芦田　照男 | 25 | 各団体の依頼があったときは、積極的にハーモニカ演奏を披露しています。 | 月2回<br>総合福祉会館 |
| 35 | 福知山沖縄三線<br>「ゆんたく会」 | 福富　博泰 | 7 | 沖縄文化、音楽等幅広く学ぶサークルです。依頼に応じて演奏活動しています。 | 第１・３・４土曜<br>オクムラ楽器 |
| 36 | 福知山環境会議 | 田倉　徹也 | 28 | 由良川美化活動や生き物調査、みどりのカーテン普及活動などの環境保全ボランティアをしています。 | 【幹事会】毎月１回<br>福知山市環境パーク |
| 37 | 福知山高校<br>ボランティアバンク | 宮下　繁 | 299 | 社会福祉体験学習、各施設の納涼祭の運営補助、赤い羽根共同募金、災害募金活動、福知山マラソンの役員補助活動、成人式ボランティア、小集団活動などをしています。 | 校内・校外 |
| 38 | 福知山市<br>食生活改善推進員協議会 | 加藤　英雄 | 79 | 「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンにボランティア精神に徹し、地道な活動、食生活を中心とする健康づくりの輪を地域に広める活動をしています。 | 不定期<br>ハピネスふくちやま　他 |
| 39 | 福知山市認知症予防の会 | 横山　廣子 | 93 | 認知症のない老後を送るためにリハビリゲームと優しさのシャワーで心を癒して、自信と意欲を取り戻して頂き、その人らしい生活をしてもらうための活動をしています。 | 第１・４木曜<br>総合福祉会館 |
| 40 | 福知山手話サークル<br>「こづち」 | 社協にお問い合わせください | 30 | 手話を通じて地域のろうあ者の方々との交流、聴覚障害者関係への行事参加、聴覚障害者への理解を広げ、手話の普及をしています。 | 毎週火曜日<br>19:00～20:30<br>総合福祉会館 |
| 41 | 福知山市朗読ボランティア | 土居　恵子 | 27 | 市の文書（広報、議会だより等）や声のおたより（エッセイ、新聞のひろい読み等）を録音して送付しています。 | 火曜・水曜・土曜<br>市民交流プラザ |
| 42 | 福知山市要約筆記サークル<br>みみの輪 | 日和　夏美 | 14 | 中途失聴者、難聴者の聞こえの通訳活動をしています。 | 第３土曜<br>総合福祉会館 |

| No. | グループ名 | 代表者 | 人数 | 活動内容 | 活動日・定例会等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 43 | ふくちやま☆食育ボランティア | 社協にお問い合わせください | 8 | 食育推進活動をしています。 | |
| 44 | 福知山成美高等学校ボランティア | 兒島　裕之 | 37 | 環境美化、施設訪問やボランティア依頼に積極的に参加しています。独自活動としては、通学路の清掃、募金、災害支援、保育園交流等をしています。 | 校内・校外 |
| 45 | 福知山点友会 | 溝尻　育子 | 20 | 絵本、書籍の点訳、公的機関からの依頼点訳をしています。依頼に応じて、小学校での点字体験学習を実施したり、視覚障害者の方々との交流を大切に行事等に協力しています。 | 第1日曜<br>13:30～<br>市民交流プラザ |
| 46 | 福知山ハーモニカ同好会 | 岡田　建夫 | 11 | 福祉施設や地域・公民館行事等への出演をしています。 | 毎週火曜日<br>総合福祉会館 |
| 47 | 福知山福祉レクリエーション研究会 | 田野島　啓子 | 9 | 福祉施設等でのレク指導・手伝い及び補助をしています。 | 第1火曜<br>総合福祉会館 |
| 48 | 福知山ママボランティアLINK | 笹部　美佳 | 4 | 豪雨災害後、防災ハンドブックを作成。定期的に防災セミナーを開催しています。 | 月1回　不定期<br>市民交流プラザ |
| 49 | 福知山ミュージックガーデン | 坂元　勝良 | 7 | 福祉施設等への音楽によるボランティア活動をしています。 | 毎月第四木曜日 |
| 50 | 福知山昔話紙芝居同好会 | 植田　勝美 | 3 | 福知山の昔話を紙芝居に作成し、小学校、高齢者福祉施設、イベント等で上演しています。 | 月1回<br>不定期 |
| 51 | 福知山モラロジーサークル | 井上　篤美 | 10 | 岩戸ホームにて入所されている方々の物の縫い物をしています。 | 毎月21日<br>成光苑<br>岩戸ホーム |
| 52 | 福知山レクリエーション友の会 | 橋本　政三 | 6 | 施設、地域団体へレクリエーションを通して交流しています。 | 福知山市近隣<br>（綾部・篠山など） |
| 53 | 腹話術サークル“とんとん” | 松永　万値子 | 2 | 腹話術を通して、笑いや癒しのひとときを届けたいと思い活動しています。日本舞踊や絵本、紙芝居も同時に楽しんでいただけるような内容です。 | 不定期 |
| 54 | パソコンボランティアアクセス | 神谷　博明 | 11 | 障害者へのパソコン講習及びサ　ポートをしています。 | 第2・4土曜<br>13:00から<br>市民交流プラザ |
| 55 | 民謡三味線　すずらん | 中澤　信子 | 6 | 市内福祉施設で三味線ボランティアをしています。 | 月2～3回<br>旭が丘集会所 |
| 56 | 夜久野元気はつらつグループ | 植野　里美 | 9 | 地域のイベントや施設の訪問活動をしています。夜久野学園で福知山踊りの指導や、お祭り等に参加しています。 | 第3金曜<br>きらめき館 |

| No. | グループ名 | 代表者 | 人数 | 活動内容 | 活動日・定例会等 |
|---|---|---|---|---|---|
| 57 | 夜久野調理ボランティア | 堀島　礼子 | 10 | 地域のイベントへの参加をしています。 | |
| 58 | 夜久野読み語りサークル「れんげ畑」 | 大本　夏代 | 13 | 夜久野小学校での絵本の読み語りや市立図書館中央館および夜久野分館の「おはなし会」への協力、研修等しています。 | 第4土曜<br>夜久野<br>ふれあいプラザ |
| 59 | 朗読グループ　詩織の会 | 樋口　やよい | 12 | 月1回講師を招き、朗読勉強会。年1回朗読発表会（ことばの集い）、小学校、各施設での読み聞かせボランティアをしています。 | 第2水曜<br>13:00～16:00<br>市民交流プラザ |
| 60 | 朗読グループ　ひまわり | 菊池　智子 | 7 | 朗読やよみきかせ、司会ボランティア等活動をしています。 | 第2金曜<br>総合福祉会館 |
| 61 | 朗読奉仕サークル<br>グループきらら | 山中　佐代子 | 6 | 旧三町にお住まいの京視協福知山支部に所属されている視覚障害者の方に朗読テープを毎月1回お届けしています。 | 北部保健<br>福祉センター |

## 個人ボランティア登録者の活動内容

12名の個人の皆さんが福知山市ボランティアセンターに登録しています。
地域・施設・学校等の事業・行事等へ協力をしますので、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内）へお問い合わせください。

| No. | 活動内容 | 活動可能日 |
|---|---|---|
| 1 | 介護サポーター、保育サポーター、災害ボランティア | 週2回（午後のみ） |
| 2 | 施設ボランティア、環境美化活動に関するボランティア | 随時 |
| 3 | 募金、保育サポーター | 平日のみ（17時まで） |
| 4 | 保育サポーター | 随時 |
| 5 | 点字指導 | 週2回 |
| 6 | のこぎりと鼻笛の演奏 | 依頼に応じて |
| 7 | 施設ボランティア | 随時 |
| 8 | 保育サポーター | 月1・2回（週末のみ） |
| 9 | 福祉全般 | 週2回（週末のみ） |
| 10 | 傾聴ボランティア | 週3回 |
| 11 | 農作業（草刈りやお茶摘み）ボランティア | 週末のみ |
| 12 | 手品 | |

# 平成 29 年度活動報告

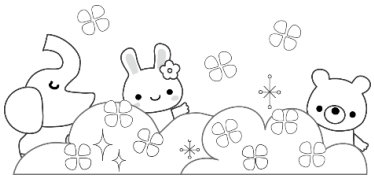
平成 29 年度福知山市ボランティアセンターでは、64 団体（1,300 人）、個人 27 人、合計 1,327 人が活動しました。

**--月別活動状況--**

| 活 動 月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 活動回数 | 147 | 133 | 144 | 170 | 135 | 174 | 167 | 189 | 146 | 109 | 117 | 142 | 1,773 |
| 活動人数 | 892 | 733 | 866 | 1,055 | 719 | 1,010 | 995 | 1,179 | 819 | 695 | 656 | 913 | 10,482 |

**❖活動内容**

福祉対象者に対する介助・支援活動、福祉施設や老人クラブ等行事への協力、自治会活動・サロン活動等への協力、各団体等主催の福祉関連事業への協力・参加、子育て世代の活動支援



## “ボランティア活動の４原則” について

ボランティアとは…≪語源は「意志」「善意」の意味をもつラテン語の VOLUNTAS≫
誰にでもある自然な気持ちから始まる活動で、自分の意志で、誰かを支えるためにすすんでする行動であり、周囲と協力しながら行う活動のことです。

ボランティアは、誰かに強制・義務としてではなく、自らすすんで行う活動です。

誰もがいきいきと豊かに暮らしていけるよう、お互いに支えあい学びあう活動です。

**point ❶ 自主性・自発性・主体性**

**point❷ 社会性・公共性**

**point❸ 無償性（非営利性）・無給性**

**point❹ 創造性・開拓性・先駆性**

「お金」や「モノ」「名誉」などを求めて行う活動ではありません。

一人ひとりを尊重しながら、生活や社会を一緒に考え創る活動です。

# 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…

ボランティア活動をしてみたいな…

一緒にボランティア活動をする仲間を見つけたいな…

## 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☎

**高齢者や障害のある方とのふれあい**
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

☺福知山市ボランティアセンターでは、平成 30 年度もひきつづき、講座・研修等を予定していますのでご参加ください。詳しくは郵送やホームページでご案内します。

## 平成 30 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。

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。

**詳しくは、下記の連絡先へお問い合わせください☎**

## 福知山市ボランティアセンター LINE 開設のお知らせ

ミニコミ誌「ボランティアだより」をいつでも読んでいただくことができるよう、LINE を開設しました。

**＊登録について＊**

❶ LINE アプリをインストールしてください。
❷「その他」⇨「友だち追加」⇨「QR コードリーダー」を選択、QR コードを読み取り追加してください。

**※ID 検索の場合は、「@tcu9605i」**

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　】

**＊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　】

**＊三和支所＊**
〒620-1442　福知山市三和町千束 515 福知山市役所三和支所内
TEL 58-3713　FAX 58-3732
【　担当：荒川 】

**＊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：衣川　】

**＊大江支所＊**
〒620-0301　大江町河守 252 北部保健福祉センター内
TEL 56-0224　FAX 56-1654
【　担当：根岸　】

「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。