## 茅野市ボランティア・市民活動センター情報紙

NO. 279





発 行 茅 野 市 社 会 福 祉 協 議 会 ボランティア・市民活動センター **☎** 73-4431 http://www.sharara.or.jp/

2016年3月号

## **O**

### 会場にあふれた笑顔 この笑顔をみんなに広めたい!



昨年12月18日(金)、100名が参加して 茅野市いきいきサロンサミット2015 「れっつ スマイル! れっつ レクリエーション!」が開催され、長野県レクリエーション協会会

長の竹中雅幸先生から健康やコミュニケーションづくりに生かせるレクリエーションを教えていただきました。竹中先生の話術と「上手く出来ないほうが、脳が活性化するんですよ」という励ました、会場には笑顔と大きな笑い声があふれました。普段活動している仲間以外の参加者ともすぐ打ち解け、レクリエーションの持つ力を実感・体感し、「サロンや活動に生かし、この笑顔を広めたい!」という声をたくさんいただきました。



野菜健康生活:100字の文字盤 から野菜や果物の名前を見つけ、 残った文字を組み合わせた言葉 が答えになります。竹中先生も思 わず乗り出して!!

> 当日の資料や布ボールの型紙が有います。 ご希望の方は、ボランティア・市民活動センター で73-4431まで

ペアで楽しもう: 向き合って膝たたきや拍手をしながら「星影のワルツ」を歌います。同時に二つの事を行うデュアルタスクは認知症を予防します!!



**布ボール:**正五角形の布12枚を縫い合わせ中に買物袋を入れて作ったボールは、当たっても痛くないので安心して使えます。小さくつぶせるので、持ち運びにも便利です!!



**現金ジャンケン:**ジャンケンで勝ったら相手から紙幣のカードがもらえますが、借財紙幣も有るのでワクワクドキドキ!!



May ボランティア·市民活動センターで貸し出し可 能な備品はどれ?

地域でのイベント等でお 使いになるグループの方は お問い合わせください。 (事前予約)



ベルビア1階にある、子どもから高齢者のみ なさんが集えるスペースの名前は?

1. どっこいしょ広場

誰でも使えるスペースです が、みなさんで譲り合って使い ましょう。お互いに気遣うこと もボランティアの一歩です。



ボランティアグループで実施するイベントや ○ 行事で加入する保険の名前は?

#### 2. ボランティア行事保険

社会福祉協議会とその構成員・会員ま たはボランティア・市民活動センターな どに登録しているボランティアグルー プ、団体などの、地域福祉活動やボラン ティア活動のさまざまな行事における ケガ等の補償をします。



バンド ボランティア・市民活動センターに登録してい るボランティア団体数は?





約4,000人のボランティアの みなさんが茅野市内で活動をさ れています。

### 私たちのまち、ボランティア・市民活動のちから

# 運試しクイズ



みなさん、何問わかりましたか?今回のクイズを通してボラン ティア・市民活動センターがどんなところなのか知ってもらえるき っかけとなるように出題しました。



平成27年度のシャララカレッジのテーマは?

答え 3. つなぐ

平成27年度は、"つなぐ" をテーマにボランティ ア活動をされているみ なさんと、地域のみなさん が幅広くつながる機会をつ くることで、さらに大きな ボランティア・市民活動の 輪が広がることを目的とし ています。



手話で"こんにちは"はどれでしょう?

1. こんにちは

1.こんにちは



2番は、 おはようございます



3番は、 こんばんは





曲がり角や交差点など注意が必要な地点で設 けられるブロックはどれ?





2番は、進めを表す点字ブロックに なります。



視覚障害者の方が安全に外出するためにサポー ■ トする人の事をなんという?

#### 答え 2. ガイドヘルパー

障害のある方の外出を介助し、自立と積極的な社会参加 を促進する仕事です。買い物などの日常生活や、旅行、コ ンサートに行くなどの屋外での活動のサポートをします。

現在のボランティア・市民活動センターの事 務所の場所は?

#### 1. 茅野市役所議会棟1階

平成27年4月に茅野市役所議会棟1階の食堂があった ところに移転をしました。議会棟正面玄関、市役所第4駐 車場側(市役所裏側)から入ることができます。

ボランティア・市民活動センターの職員の性 [1] 別と人数は?

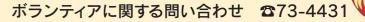
#### 女性4名

伊藤所長、下家、鈴木、 高山の4人がボランティ ア・市民活動センターで お待ちしております!



#### 運試しクイズ当選者

原さん(仲町) 小尾さん(豊平) 山脇さん(玉川) 高橋さん(玉川) 以上のみなさんおめでとうございます!!



### ボランティア活動紹介

#### 地域のENGAWA えがお応援隊に おじゃましま~す!

宮川安国寺にある古民家 を借りて開催されている 『地域のENGAWAえがお 応援隊』は、地域の皆さん 誰もが気軽に参加でき 穏やかな関係づくりの場 や、小さな福祉交流の拠点となる事を目指して実 施されています。



この日は丁度クリスマス会※ 紙芝居やビンゴゲームを楽しみ、 手作りの美味しいケーキを いただきました♪~

#### どっこいしょ広場での 開催予定《ベルビア1階》

どっこい 歌 月 月6日(土)13時30分~ 用意してお待ちしています の 集い カリナの演奏と花寿司 8日(火)13 しょ f 喫茶 クルとも び

হিমান্তই উপত্ত

サロン「えがお」 日 時:毎月第2火曜日 午後1時30分~3時30分 参加費:一人200円

容:楽しい内容でお過ごしいただけます

喫茶「しゃべ~る」

日 時:每月26日 午後1時30分~3時30分

参加費: 一人200円 内 容: おしゃべり&イベント(随時企画)&ティータイム

#### あなたの活動を応援します!

「グループのイベントで借りられる道具ってあるの?」「グループ登録はどうやるの?」などの、素朴な質問にお答えし ます。また、活動を支えるボランティア活動保険や活動助成金などについて解りやすくお話しします。

「これから何かやってみたい」、という方大歓迎です。お気軽にご参加ください。

【昼の部】 午後2時~3時30分頃 【夜の部】 午後7時~8時30分頃 ご都合のつく時間帯のどちらかにご参加ください

\*ところ 茅野市役所701.702会議室

\*\*内容 ·ボランティア·市民活動センターの備品貸出

・ボランティア保険の手続き方法

・助成金などの各種情報の提供

・茅野市ボランティア・市民活動センター登録団体 ☆対 象

・ボランティア活動に興味のある団体活動代表者



なるほど!

11

#### シャララカレッジ(3)



## 成之法以上的法

~どう伝える?活動の魅力~

PRポスターを作って 活動魅力BOOKに 掲載しよう!!

**3月10**日(木) 1回目午前10:00~12:00 2回目午後6:30~8:30

会 場:茅野市役所 7階 704・705会議室

参加費:無料

内 容:活動を広げたい、知ってほしい時に、より魅力ある活動として発信できるものを実際に作ります。

持ち物:活動の様子がわかる写真や飾り付けたいものがあればお持ちください。





活動魅力BOOKとなって…



この活動を やってみようかな・

ボランティア活動をはじめたいたぁ」 という人にわかりやすく紹介! 「何かボ

みんなで作成

お申し込み・お問い合わせはボランティア・市民活動センターまで **2** 73-4431

お申し込みは お早めに

☆筆記用具など作成に必要な備品はこちらで用意します。