



NEWS

第3号 (27.10.22)



学生・卒業生の活動紹介コーナー



ご存じですか「西宮いきいき体操」

阪神ひと・まち創造講座

6期生 河内 敦子

初めまして、私、こんなボランティアをやっています。どんなことかという「西宮いきいき体操」のお手伝いをしているのです。毎週月曜日の午前10時～12時まで(祝日も有)。この体操は手足の筋力を強くするための体操です。各自に適した重り(市から貸与)を手首、足首に装着して上下左右に動かします。高齢者にピッタリの体操だと思います。みなさん楽しく参加され、毎回お借りしている公民館の部屋は満員。待機する方もおられるほどです。聞くところによると、この体操は現在全市120ヶ所で実施されているとか。まだまだ増えてゆく状況です。このいきいき体操の後、口腔体操もします。ご紹介した「いきいき体操」は各市で行われていると思いますが、関心をもたれた方は、各市役所高齢福祉課にお問い合わせください。ご自分の健康のためだけでなく、ご家族のためにもね。地域の方々とも仲良くなりますよ。

また、以前5～6年やっておりました事は自治会の「通学見守り(緑のおばさん)」です。

「行ってらっしゃい」「人をいじめたらあかんよ」と声をかけていただけですが、その時の子ども達が中学生、高校生になっていて、「おばちゃん」と声をかけてくれ、「今、野球部やねん」「来年受験やねん」と話してくれます。“ボランティアって、目立たない事です、自分がほのぼのと嬉しくなることなんだなあ”と思いました。

これからも地域の人達に目を向け、また自分も大事にして、楽しく暮らしてゆきたいです。



セミナー等の情報コーナー



◎HANKITA 歴史・文化発見セミナー

日時：11月8日(日) 14:00～16:30

場所：三田市総合福祉保健センター

(三田駅、新三田駅から無料バスあり)

内容：●講演「城下町三田の風土と歴史」

講師 田辺真人(園田学園女子大学名誉教授)

●講談「戦国九鬼家ものがたり」

講談師 旭堂南海

●パネルディスカッション

「文化を活かしたまちづくり」

田辺真人、旭堂南海、三田市長他

申し込み〆切：10月30日(金)

※申し込み方法等詳細はカレッジ事務局までお問い合わせください。

◎ シニアのスピーチ会

高齢になっても生き生きと日々の生活を送られている5名の超シニアの方達にその原点となっている「過去の体験や感情」や「今」をお話していただきます。

主催：認知症予防啓発ボランティア Dクラブ

あかずきんちゃん(カレッジ卒業生のグループ)

日時：11月22日(日) 13:30～15:30

場所：カレッジ伊丹学習室

(阪急伊丹駅前 伊丹ショッピングデパート7階)

参加費：100円(お茶代含む)

申し込み：伊丹市社会福祉協議会

(ボランティア・市民活動センター)

☎072-780-1045

※事前の予約で満席となった場合は、当日入場できない場合もありますので、ご承知ください。

◎北摂里山ウオーク（宝塚・伊丹コース）

主催：北摂里山博物館運営協議会

日時：11月10日（火）9:00スタート

集合場所：阪急宝塚駅 1F Gコレクション前広場

参加無料（事前申し込み不要）

距離等：全長18km（健脚向きコース）

中山寺、荒巻バラ公園、昆陽池公園等をウオーク

※詳細はカレッジ事務局までお問い合わせください。

当日の交通誘導ボランティアも募集しています！

誘導地点：伊丹市天神川沿い4ヶ所

（上の池橋、北辰橋、荻野橋、
伊丹スポーツセンター横）

時間：9:00～16:00（見込）

問い合わせ先：☎0797-83-3134

（阪神北県民局 地域振興課）

◎県立人と自然の博物館(三田市)セミナー

E12 海岸緑地と人の暮らし

海岸には、砂浜や塩沼地など環境の違いにより様々なタイプの緑地が見られます。これらの緑地と人の暮らしとの関わりについて、江戸時代の絵図などの資料もまじえながらお話しします。東日本大震災後に注目されている防潮林の問題などもご紹介します。

日時：12月13日（日）13:30～15:00

場所：博物館 実習室

定員：30名 受講料：500円

申込〆切：11月23日（月）

講師：上田萌子

※博物館への電話申し込みはできませんので、
カレッジ事務局までお問い合わせください。



◎防災に関する総合出前講座

阪神北県民局の職員等が講師として、みなさんのご希望の場所に出向いて、様々な自然災害にどう備えるべきかをテーマにした総合出前講座を行っています。（派遣費用は無料）

申し込みできる団体：阪神北地域の団体、グループで
原則として概ね10人以上参加がある場合

開催日時・場所：原則として月曜日から金曜日

（祝日を除く）の午前10時から午後5時までの間

の1時間30分程度

申し込み先・方法：開催希望日の概ね1ヶ月前までに日時や内容などについて相談のうえ、申込書を提出
お問合せ先：阪神北県民局宝塚土木事務所

企画調整担当 ☎0797-83-3198

助成金情報コーナー

◎走る県民教室第4期分募集（バス借上げ料助成）

見学実施期間：28年1月1日（金）～

3月31日（木）

募集期間：11月9日（月）～11月27日（金）

対象：県内の自治会・婦人会・老人クラブ・子ども会などの地域団体やグループで、見学の参加人数が20名以上の団体

補助額：バス1台あたり1日コースは25,000円、
1泊2日コースは50,000円

実施方法：貸切バス（定員20名以上）を利用して、
県又は市町の施設、県又は市町主催の体験型事業及びイベントを見学

※詳細はカレッジ事務局までお問い合わせください。

◎「阪急阪神 未来のゆめ・まち基金」

第7回助成プログラム

締切：～11月10日（火）

対象：A「地域環境づくり」

地域コミュニティが、安全・安心かつ文化的で環境に配慮しながら発展する、持続可能なまちづくり

B「次世代の育成」

未来の地域社会を担うこども達が、夢を持ち健やかに成長する機会づくり

※詳細は団体ホームページ参照

お問合せ先：社会福祉法人 大阪ボランティア協会

☎06-6809-4901



NEWS についてのお問い合わせ先

宝塚学習室 藤原、霍見、山内

☎0797-85-8880

伊丹学習室 出村、須藤

☎072-784-1602