

ゆうりん

【発行】 尼崎市社会福祉協議会ボランティアセンター

〒660-0828 尼崎市東大物町 1 丁目 1-2 尼崎市社協会館 1F

(TEL) 06 - 6481 - 7733 (FAX) 06 - 6481 - 7343

Email amavc@dream.ocn.ne.jp

URL <http://amasyakyo.jp/volunteer/>

登録更新について

今はコロナ禍で
ボランティア活動できなくても、
ボランティア活動に興味があれば
是非更新してくださいね♪

令和3年3月1日(月)~31日(水)の
期間中にお手続きをお済ませください。

新年度(令和3年度)に向けて、**2月下旬**に
登録ボランティアの皆様へ、**登録更新カード**を
送付します。登録の継続をお考えの方は、書類
が届き次第、期間中にお早目の更新手続きを
お願いします。

なお、ボランティア保険の加入をされる方は、
お釣りが無いよう保険料をご準備ください。窓
口では釣銭対応ができかねますので、ご注意く
ださい。

■受付期間:令和3年3月1日(月)~31日(水)※土日祝除く

■受付場所:ボランティアセンター及び社協各支部

※ 北部在宅福祉センター(南武庫之荘3丁目24-150Sビル1F)では
受付できません。

★グループ登録の方へ…更新手続きの際には、

グループ名簿(氏名・住所・電話番号・年代)を添付して
ください。ボランティアセンターが作成した名簿に加筆
訂正のうえ、ご提出いただいても結構です。

助成金の返還手続きについて

2月26日(金)までにご連絡を!

今年度、市社協ボランティアグループ活動助成を申請したグループで、年9回以上の活動を行うことが難しい、
または助成金を使い切ることが難しいグループについては、助成金の返還手続きをしていただく必要があります。

返還の手続きが必要なグループは、ボランティアセンターまでその旨をご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。
ご連絡いただいたグループには順次、ボランティアセンターより返還に係る書類をお送りさせていただきます。

なお、**助成金の返還についてはボランティアセンターの窓口のみ**での受付とさせていただきます。必要書類とともに、
助成決定額と対象活動支出額の差額を現金で返還してください。

◆返還手続きに必要な提出書類について◆

- ①「ボランティアグループ活動助成金報告書」(第2号様式) ※助成金交付時にお渡ししています
- ②「ボランティアグループ活動報告書」(第3号様式) ※助成金交付時にお渡ししています
- ③ 返還に関する報告書(第4号様式)
- ④ 助成金にかかる領収書(原本)

※ 助成金未使用の場合は、領収書の提出は不要です。助成金全額を返還してください。

善意銀行からのお知らせ

皆さまよりご提供いただいたプルタブ約 780 kgを、1月15日(金)に市内のリサイクル業者へ持ち込み、換金
しました。換金したプルタブ(換金額 46,800 円)は、善意銀行運営委員会を経て、善意銀行からの払出し分と合
算し、年度内に市内の子育て支援団体へ配分させていただく予定です。

たくさんのご協力を賜り、ありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



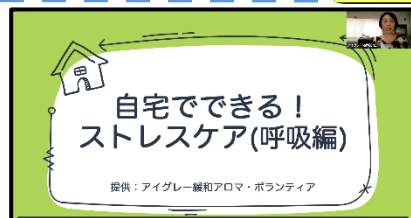
『自宅でできるセルフ・ストレスケアのすゝめ』を実施しました！



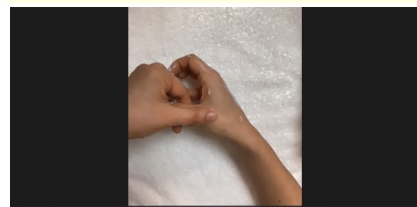
12月26日(土)・1月23日(土)に「セルフ・ストレスケア」をテーマに、Zoomでオンライン講座を実施しました。講師はアイグレー緩和アロマ・ボランティアさん(本会登録グループ)にご協力いただきました。

講座では呼吸法と手指ケアについて学びました。呼吸法はストレスケアに高い効果があるそうで、講座内では実際に横隔膜の動きを意識しながら呼吸をしていただきました。受講者の方には『身体がポカポカした』『気分がすっきりした』等、身体にいい変化が出ていたようでした。

ボランティア活動の中で、活動に行き詰まったり、頑張りすぎて疲れてしまったり、ストレスを抱えてしまうときってありますよね。ここ一年は特にコロナ禍ということで、いつも以上に気を張る場面が多かったと思います。今回の講座を通じて、参加者の皆さんがほっとできる時間を提供できていればいいなと思うのと同時に、ご家族や友人、ボランティア活動でのちょっとした話のタネとして、学んだことを是非活用していただければと思います。



★日常で少しモヤモヤする時や寝る前にゆっくり深呼吸するとリラックスできるそうです(*' ム') ※12/23 実施



★ハンドクリームの効果的な塗り方を教えていただきました♪ ※1/23 実施

ご好評につき、3月も開催決定★！お仕事帰りにいかがですか？ 『メディカル・タッチ®ハンドマッサージ体験講座』

やさしくお肌に触れるメディカル・タッチ®のハンドマッサージについて学びます。Zoomでの生配信も予定しています。

(事前申込み要) ※受講時はお手元にハンドタオルとボディクリームまたはアロマオイルをご用意ください。

【日時】3月12日(金) 19:00~20:00

【場所】すこやかプラザ(七松町 1-3-1-502 フェスタ立花南館5階)

【講師】アイグレー緩和アロマ・ボランティア(本会登録グループ)

★お申込みはコチラから⇒



【定員】10名

【対象者】市内在住・在勤・在学の方

<https://forms.gle/aZraY9y6QWxUDvxP7>

【参加費】無料

上記フォームでのお申込みが難しい場合は、ボランティアセンターまでお問合せください。

電話：6481-7733 FAX:6481-7343 メールアドレス:amavc@dream.ocn.ne.jp

ぬくもりカフェ
わらい
和楽団

時間を短縮して
開催します！
13:30~14:30

※新型コロナウイルス感染症の
感染状況により、急遽開催中止
になる場合もございます。

3月はお休みになるので
今年度最後になります(*^^*)
ご参加される方は
マスク着用でお越しください。

今月は...
2/26(金)

Zoom 体験会
随時参加者募集中!

with コロナ時代に合わせたボランティア活動への後押しとして、ボランティアセンターではZoom体験会を希望者対象に順次実施しています。ご興味のある方、体験会に参加ご希望の方はボランティアセンターまでお問い合わせください(*^^*)

収集活動へのご協力ありがとうございました

(順不同・敬称略)

フルタマ

★砂の会 ★阪神尼崎ラジオ体操会 ★福喜園利用者の皆様 ★命知社 ★萌黄 ★子ども食堂晴れるや
★尼崎ぼらんていあ乗り気一座 ★武庫地区民生児童委員第三ブロック ★武庫地区シルバーふれあいの会
★武庫町1丁目福祉協会 ★小田南生涯学習プラザ ★浜南福祉協会 ★市民運動小田地区推進協議会
★松本慶子 ★上松けい子 ★濱名美里 ★武庫川婦人会会長 奥野 ★二宮健一 ★塩川信子
★荻野幸子 ★小田南生涯学習プラザ ★横田義貞 ★ゆめ仲間 ★森松正弘 ★山本千鶴 ★友藤洋美

使用済み切手

★ひょうごラジオカレッジ尼崎友の会 ★大庄保健福祉窓口 ★関西熱化学株式会社 ★指の会

