第 281 号　令和 4 年 1 月 1 日発行

「ゆうりん」メール配信のご希望は、下記 Email までご連絡ください。

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/

謹　賀　新　年

新たな年明けを皆さまとともに無事に迎えることができ、大変嬉しく思います。昨年は新型コロナウイルス感染症の余波を受けながら、これまでの活動や交流が形を変えて少しずつ再開し始めた一年になったのではないでしょうか。

ボランティアセンターでも、最近になって、ようやく活動のご相談やご依頼をいただくことが多くなってきました。ボランティアの皆さんが活躍できる場や機会が増えるように今年も一年、活動の後押しをしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。本年も変わらず、皆さまのご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

ボランティアセンター職員より新年のあいさつを申し上げます。

～職員それぞれの 2022 年の抱負について考えてみました！～

所長　伊　藤

あけましておめでとうございます。「一年を通して継続して体を動かす」私は今年一年これを抱負にがんばろうと思います。社会人になってからしばらくは運動をしていたのですが、最近運動をしなくなったことが影響しているのか（４歳の長男が幼稚園で風邪をもらってくるからか・・・）、昨年は何度か風邪をひいてしまいました。適度な運動をすることで、気分転換するとともに、病気にかかりにくい体作りをして体の内と外、両方から健康な体作りをして一年を元気に過ごしたいと思います。皆様もコロナ禍で運動をする機会が減っていませんか。私と一緒に今年は体を動かしましょう。今度お会いするときは私が運動をさぼっていないか声をかけてください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

河　北

新年あけましておめでとうございます(^^)/今年の私の抱負は「習慣」ということを意識して過ごしたいと思います。なにかをしようと思う時、いきなり大きなことをやろうとするのではなく、日常の中での小さなことを積み重ねて、自分の中に沁み込ませる・馴染ませることを大事にしたいです。古代ギリシャの哲学者アリストテレスさんの言葉で「人は習慣によって作られる、優れた結果は一時的な行動ではなく、習慣から生まれる」、シアトルマリナーズのイチロー選手も「小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへいくただひとつの道だ」と。偉業を成し遂げてきた人達の言葉だからこその信憑性があるな～としみじみ感じます。「習慣」を意識した 2023 年の私はきっと今より素敵になっているはず(笑)

加　藤

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

「真実・誠実・謙虚」…韓国の人気プロデューサー　J.Y.Park 氏の言葉です。真実は隠すことがない人になれ。誠実は自分と闘い毎日努力をすること。謙虚は隣にいる人の短所を見るのではなく長所をみて心から尊敬すること。

この言葉を聴いた時、ものすごくハッとしたことを覚えています。いまの私は、この正反対を生きているなぁ…と(;^_^A　特に夫に対しては短所しか見えません…（笑）

日々慣れきった生活の中ではついついおざなりになりがちですが、目の前の事、目の前の人、また自分自身に丁寧に向き合い、そして１年後には少しでも成長している自分に期待…です(^-^;

手話入門講座終了しました！

11 月 15 日～12 月 13 日の毎週月曜日、18:30～20:00、中央北生涯学習プラザで実施していた手話入門講座が終了しました。講師は本会登録グループ「ジョイント手話サークル」のメンバーさんに担っていただきました。

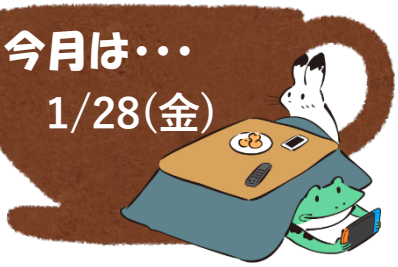
今回は夜間での開催ということもあってか、お仕事終わりの方が多く参加され、10～70 代といった幅広い年齢層でしたが、とてもいい雰囲気で手話を学ぶことができました。全 5 回の講座を通じて、最終回には受講者の方、お一人、お一人に手話で自己紹介をしていただきましたが、皆さんの“伝えよう！”とする思いがよく伝わってきました。今回の手話入門講座をきっかけに受講生の皆さんが今後も手話に触れる機会を持ってくだされればボランティアセンターとして、嬉しく思います。

受講者の皆さま、講師のジョイント手話サークルのメンバーさま、お疲れ様でした！

ぬくもりカフェ

わらい和楽囲

時間を短縮して開催しています！
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。

Zoom 体験会 随時参加者募集中！

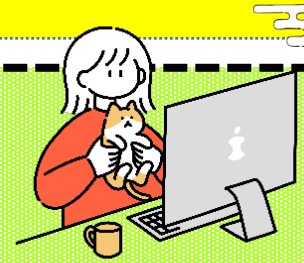
with コロナ時代に合わせたボランティア活動への後押しとして、ボランティアセンターでは Zoom 体験会を希望者対象に順次実施しています。ご興味のある方、体験会に参加ご希望の方はボランティアセンターまでお問い合わせください(*^^*)

各回
先着 20 名
※申込必要

★ボランティア講座のお知らせ★

“冬バテ”に負けない！

自宅で学ぶセルフストレスケア@zoom



――“冬バテ”してませんか？

“冬バテ”は寒暖差による自律神経の乱れからおこるもので、夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温変化で自律神経が乱れ、体調が崩れやすくなるそうです。また日照時間が短くなることで、やる気や感情をコントロールするホルモン「セロトニン」が活性化されず、脳の活動が低下します。そんな“冬バテ”を吹き飛ばすセルフケアの講座を開催します！是非、興味のある方はご参加ください(^^)/

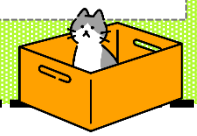
講師 アイグレー緩和アロマボランティア（本会登録グループ）

1
2 月 18 日(金) 19:00～20:00
「呼吸法によるセルフストレスケア」

2
2 月 25 日(金) 19:00～20:00
「脚のセルフストレッチとマッサージ」

★参加方法:**オンラインミーティング(Zoom)を利用したオンライン講座です。**
※Zoom を使用できる環境をご自身でご準備ください。

★お申込み・お問い合わせ: 申込フォームまたはボランティアセンターまで。
電話 06-6481-7733　FAX 06-6481-7343
メールアドレス amavc@dream.ocn .jp
申込フォーム　https://forms.gle/sB2gyXWXkF7ErQZL8



収集活動へのご協力ありがとうございました

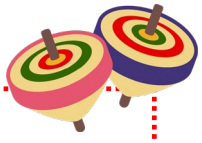
（順不同・敬称略）

プルタブ

★南野秀明 ★劉成朝 ★浦富健二 ★指の会 ★武庫元町3
★武庫宮ノ北市住 ★なかよし食堂 ★武庫民協 3 ブロック B
★小島絹江 ★うどん・そば松屋 ★阪神尼崎ラジオ体操会
★上酔尾浩 ★武庫地区シルバーふれあいの会 ★下田庄司
★南武庫之荘はなみずき会 ★沢本仁一郎 ★金田喜佐子

使用済み切手

★関西熱化学株式会社 ★劉成朝 ★有限会社尼崎環境
★三菱電線工業株式会社 ★こども福祉課
★立花ボランティアグループかざぐるま



◇切手整理◇
老人福祉センター和楽園「スマイルクラブ」のみなさん