

# 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/>

★ボランティア講座★

寝る前のリラックスタイムにどうぞ!

## 自宅で学ぶセルフストレスケア講座@zoom

各回  
先着 20 名  
※申込必要



**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」

講師 アイグレイ緩和アロマボランティア  
(本会登録グループ)

### ——“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ります。また、日照時間が短くなると、心の安定をもたらすセロトニンや体内時計を整えるメラトニンが減ると言われています。そんな体も心も不調になりがちな冬の夜に自宅でゆっくりとセルフケアしてみませんか?

#### ▶参加方法

オンラインミーティング(Zoom)を利用した講座です。  
※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](mailto:amavc@dream.ocn.jp)  
申込フォーム <https://forms.gle/sB2gyXWXkF7ErQZL8>

お申込みはコチラから! /



## お知らせ：ボランティア登録更新について

新年度(令和4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4年3月1日(火)~31日(木)※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。

※ 立花支部でのボランティア登録更新及びボランティア活動保険加入手続きをご希望の方は、下記期間内での手続きにご協力をお願いします。

**立花支部…令和4年3月1日(火)~3月11日(金)まで※土日祝除く**

★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。

新型コロナウイルスの影響でボランティア活動が制限されている方も多いかと思いますが、活動の有無や可能・不可能に関わらずボランティア活動に興味がある方は是非更新してくださいね♪



ぬくもりカフェ  
わらい  
**和楽園**

時間を短縮して  
開催しています！  
13:30～14:30

今月は…  
2/25(金)

※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(\*^\*)

★ボランティア講座 予告★

**マシュマロ・タッチ®を使ったセルフハンドタッチ体験講座**

マシュマロ・タッチ®は、がん患者さんのご家族が、がんの母親のために 10 年かけて開発されました。病院や患者家族支援施設で、がん患者さんやご家族に提供しているマシュマロ・タッチ®は、やさしく肌を撫でて脳からリラックスするタッチング技術です。一度、体験してみませんか？

- ▶日時: 令和4年3月6日(日)13:30～15:30
- ▶場所: 尼崎市立小田南生涯学習プラザ(尼崎市長洲中通1丁目6番10号)
- ▶対象: 市内在住・在勤・在学
- ▶参加費: 無料
- ▶お申込みはコチラ⇒<https://forms.gle/sMXnHF7a21vpaZaf7>  
またはボランティアセンターまでお問い合わせください。



**助成金の返還について**

**2月28日(月)までにご連絡ください!**

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)

**収集活動へのご協力  
ありがとうございました**

**使用済み切手**

(順不同・敬称略)

- ★関西熱化学株式会社 ★グループま・どんな ★指の会
- ★NPO 神戸救急グループ ★命知社 ★森 一夫
- ★KK 生豆本舗

◇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

**フルタフ**

- ★クボタ阪神労働組合 ★堀内 ★武庫町1丁目町内会
- ★宮ノ北市住 ★武庫民協第4ブロック ★命知社 ★彩の会
- ★大正琴スイートピー ★わいわい広場 ★中西隆司
- ★関谷信夫 ★上坂部婦人会 ★小林正義 ★東塚口 坂東
- ★食満5丁目地域の方 ★砂の会 ★木之下智子 ★やまぶき
- ★阪神尼崎ラジオ体操会 ★NPO 神戸救急グループ
- ★子供食堂晴れるや ★友藤洋美 ★食満会 ★長洲 濱名
- ★羽地偉知代 ★浜南福祉協会 ★次屋東福祉協会
- ★金楽寺 塩川 ★左門殿 上松けいこ ★老人クラブ 坂下
- ★田中勲・田中孝子 ★市民運動小田地区推進協議会