



ぼちボラのとりくみが  
地域に拡大中!

# 「ふらっと行ける」場所をもっと身近に

ボランティアセンター（以下、「ボラセン」）では、誰もが気楽に立ち寄れて、少しでも誰かの役に立てる「ぼちボラ」を実施しています。人とのつながりの大切さが改めて実感されている今、月一回のこの場所は、社会とゆるやかにつながる「きっかけの場」になっています。この活動の輪が、立花・武庫地域にも少しずつ広がりはじめています。

## なぜ「ぼちボラ」をはじめたの？

### 「ボラセン」から始まった、小さな居場所づくり

「何かしたい、でも何ができるやろう？」そんな迷いや「ボランティアはハードルが高い」という声に応えたい。誰もが肩の力を抜いて、一歩を踏み出せる場所になればという思いではじめました。参加のきっかけは何でもOK。おしゃべりを楽しむだけでも大丈夫です。特別なスキルがなくてもできるメニューに、自分のペースで「ぼちぼち」取り組む。それが結果として誰かの役に立っている。そんな心地よい充実感を通して、ボランティアがもっと身近なものになることを願っています。

「ボラセン」で始まった「ぼちボラ」の考え方は、地域の状況やニーズに合わせたかたちで、立花・武庫へと少しずつ広がっています。

## 立花・武庫へ。地域に根づく居場所づくり

### 立花

### ふらっとよってちょっとボランティア



立花むすぶグループ  
野尻 美沙

誰でも気軽に立ち寄れて、自分のペースで過ごせる場をつくりたい思いから立ち上げました。使用済み切手の整理やエコ封筒作りをしながら、話したい時はおしゃべりを楽しみ、集中したい時は黙々と作業に取り組むなど、それぞれが自分らしく過ごせる温かい居場所です。地域デビューや新しい一歩のきっかけづくりにつながっています。

毎月第3水曜日 10:00～12:00

お問い合わせ 立花むすぶグループ TEL.(06)4950-5007

### 武庫

### 気軽に楽しくむこボラタイム



武庫むすぶグループ  
友永 千恵子

地域で何かしてみたいという声から生まれた、ボランティアの居場所です。おしゃべりに笑い声が広がる中、エコ封筒作りを楽しみながら、できることをマイペースに取り組んでいます。地域から寄せられた紙資源を活用し、完成した封筒は地域で活用。これからも「好き」や「得意」を活かし、ワクワクするむこボラを広げていきます。

原則毎週火曜日 10:00～12:00

お問い合わせ 武庫むすぶグループ TEL.(06)6431-7884

## ご協力ください!

お問い合わせ ボランティアセンター TEL.(06)4950-8863

「資源のお裾分け」も立派なボランティア活動です。役目を終えた資源を繋ぐことは、無理なく続けられる大切な支援の形。皆さんの想いが巡り、誰かの笑顔に。いつも、ありがたく使わせていただいています!

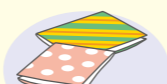
ウワサ 大庄でもはじまるらしい……

「これ使える?」と届けてくださるあれこれ。「ボラセン」では右にあげたものなどを集めています。

●再利用しますので、なるべくきれいな状態のものをいただけるとありがたいです。



使用済み切手



包装紙



紙袋



プルタブ

## お茶と笑顔でつながる交流の場 / クローバーカフェ

コロナの影響で休止していたクローバーカフェが、地域からの再開を望む声に応え6年ぶりに復活しました。千代木園を会場に、施設利用者に限らず地域のどなたでも参加できる交流の場として開催。飲み物や軽食を囲みながら語り、ほっとできる時間を通じて地域のつながりを育んでいます。

令和8年11月に100周年を迎える大庄地区婦人連絡協議会は、これからも地域を元気に、強みである「食」を通じて地域づくりを進めていきます。



主催者からのメッセージ / 地域の方があったかい気持ちになれる場所にと、心を込めて開催しています! (永宗 節子会長)



また家族も連れてくるわ~!

次が楽しみ!

スポーツの後にゆっくりできる場所があって嬉しい

### 活動概要

日時 第1・3火曜日 13:00～16:00  
場所 千代木園 (尼崎市稲葉荘2丁目24-5)  
大庄むすぶグループ TEL.(06)6419-8225

## ちょっと羽をのばしませんか? / 高次脳機能障害 家族の会

### 活動概要

毎月1回、小田南生涯学習プラザにて開催中!  
※開催日時は都度決定のため不定期  
参加や見学ご希望の方は、参加前に少しお話を聞かせていただいています。一度小田むすぶグループまでご連絡ください! TEL.(06)6488-5443

## 高次脳機能障害って知ってますか?

主に事故などで脳にダメージを負うことにより記憶や注意、感情のコントロールに影響が出る、外見からは分かりにくい障害です。本人も周囲の方も症状に気づきづらいため理解されにくく、本人・家族は辛い思いを抱えやすいのに、市内に同じ悩みを共有できる場所がありませんでした。「そんな場があれば…」という声をきっかけに会がスタート。普段家族を支える方々が辛さを語り合い、心を軽くするための居場所です。



参加者の声

こんな場所ができて安心。

今まで認知症の家族会はよく聞いていましたが、高次脳機能障害の家族会はなく、認知症の方の介護と似ているようで違う辛さを誰にも共有できませんでした。今は同じ辛さを持つ人に話を聞いてもらえて、数十年支えてきた中で今が一番心が楽です。