



公式SNS、
ぜひご覧
ください♪



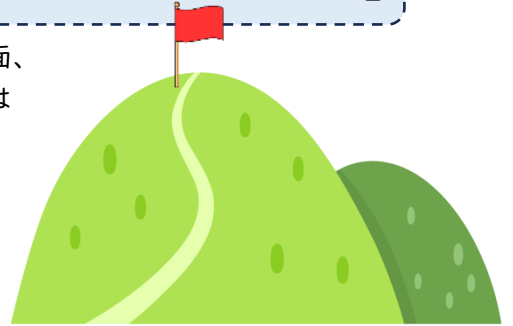
@AMASYAKYO.9043

じぶんのペースで決める、ボランティアの『きまぐれ3コース』

新年度が始まって少し経ちました。新しい環境にワクワクする反面、ふと「自分のホッとできる居場所ってどこだろう?」と考えることはありませんか?

ボランティア活動は、家族のため、仕事のため、ではなく、「ちょっと誰かの役に立って、ちょっと笑顔をもらう」。自分自身の心がほっこり温まったり、元気チャージができる自分の「第3の居場所」だったりします。

今回は、そんな「第3の居場所」探しのヒントの活動例をご紹介します♪
気になる活動があれば、ボランティアセンターへお気軽にお尋ねくださいね^^



「じっくりコース」 ゆっくり時間をかける活動 (40分~)




7 「お話相手(傾聴)活動」 ~ゆったり世間話などを~



上手にお話をしようとしなくて大丈夫。ただ、隣で一緒に笑ったり、うなずいてくれるだけで、相手の方は幸せな気持ちになるんです。

6 「日本語のよみかきをサポートする活動」 ~外国籍の方へのサポート。日本語の奥深さ再発見!??~

「お手軽コース」 スキマ時間にできる活動 (15分~)

 point 通勤・通学途中でもできちゃうね♪

5 「ゴミ出し」 ~週1回、ゴミステーションへ運ぶ活動~

4 「移動のサポート・付添い」 ~目の不自由な方と電車2駅一緒に乗車~

3 「登下校サポート活動」 ~学校から自宅までの距離を付き添う~



「おためしコース」 まずは一度だけ体験してみませんか?



大庄地区・立花地区・武庫地区でも実施中! 各地区参加すれば、あっという間に月4回の活動に!

2 「ぼちボラの会」 毎月1回、エコ封筒作りや、使用済み切手整理など

1 「窓ガラスお絵描き」 毎月1回、大きなガラス面に季節のイラストを描きます

コーディネーター
ひとりごと。

ボランティアの「きまぐれ3コース」はいかがでしたか？

実は先日、私も実際にとあるボランティアの現場へ足を運んできました。「自分にできそうな活動だから」という、本当にシンプルな気持ちで参加しました。しかし、そこで何より収穫があったのは、自ら動いたからこそ得られた出会いです。普段なかなか交わることのない、幅広い年齢層の方々と対等に話し、同じ活動で汗を流す。それは改めて想像以上に新鮮で、心地よい経験でした。終わってみたら、驚くほど自分の心がすっきりと満たされていることに気づき、「ボランティアって、結局は自分のためになるものなんだな〜。参加してよかった。」と身をもって実感しています。

身構える必要は何もありません。まずは「自分にもできそうなこと」から、気軽に一步を踏み出してみませんか♪

関心から共感へ、
共感から行動へ



はじめの、いっぽ

「ぼちボラの会」からのお知らせ

出張開催決定〜！！

特別養護老人ホーム百楽荘尼崎館 with 社協

日時 7月7日(火) 13時30分～15時

場所 特別養護老人ホーム百楽荘尼崎館

(尼崎市食満5丁目8-43) 園田東生涯学習プラザの東隣り

- 当日参加できます
- いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です
- 内容：エコ封筒づくりなどの簡単な作業



いつものぼちボラは…↓↓↓

6月15日(月) 10時～11時30分

尼社協ほっと館1階ロビーにて

「ほっと館は遠いな〜」と、
参加ができなかった、そこのあなた！
この機会をお見逃しなく♪

食満（園田地区）に2024年7月に開設された高齢者施設「特別養護老人ホーム百楽荘尼崎館」さん内にて、ぼちボラの会を開催します。地域に根ざした開かれた施設になりたいという施設長の思いをお聞きし、入居者の方々と地域にお住まいの方が自然なかたちで交流できる機会のひとつとして、今回の開催につながりました！みなさん、ぜひふらっとご参加ください^^

収集活動へのご参加、
いつもありがとうございます！
—順不同・敬称略—



【使用済み切手】

相談支援わかば/谷久美/川田ふれあいサロン/河合恵子/尼崎マジック愛好会

【切手・プルタブ両方】

NPO 法人神戸救急グループ/大源製薬株式会社

【プルタブ】

子ども食堂晴れるや/武庫町1丁目福祉協会/武庫民協第3ブロック/平田哲也/横田義貞/宮川英之/子どもまんぶく食堂/橋本雅生/中山秀男/小嶺和夫★/阪神尼崎ラジオ体操会/ふれあいの会/南武庫之荘はなみずき会/三和町会長 丸山/長寿会 丹羽/指の会/ナニワのご近所さん/かざぐるま/次屋東福祉協議会/ミヤザキ/明城ほっと食堂/劉成朝/大西老人クラブ

★印：期間中に2回以上ご協力くださった方

【発行】尼崎市社会福祉協議会ボランティアセンター 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-24-5 尼社協ほっと館
電話 06-4950-8863 (平日9時～17時) /ファクシミリ 06-4950-8913 /メール amavc@dream.ocn.ne.jp

■「ゆうりん」をメール配信で受け取りたい方は、メールにてご連絡ください。