

ボランティアセンターだより

197号
2025年4月

ボランティアデビューしてみませんか？



ボランティア活動に興味を持っている方、仲間が欲しい方、充実した時間を過ごしたい方、ボランティアを始めてみませんか？

南あわじ市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、ボランティアを始めてみたいという方のご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

どんな活動に興味がありますか？

まちづくり・まちおこし

- ・遊歩道などの花壇の管理
- ・地域イベントの運営



子ども・青少年育成

- ・読み聞かせ ・学習支援
- ・子ども食堂
- ・登下校時の見守り活動



環境保全・地域安全

- ・ゴミ拾いなどの清掃活動
- ・リサイクル活動
- ・防災・防犯活動



保健・医療・福祉

- ・介護・福祉施設での傾聴活動
- ・レクリエーション活動のお手伝い



芸術・文化・スポーツ

- ・スポーツ大会の運営・審判
- ・各種イベントの受付・設営
- ・パラスポーツの支援

こんなボランティアはいかがですか？

空いた時間で「ちょこっと」誰かのお手伝い
 ちょこっとサポートサービスの担い手
 「ちょこサポ会員」募集中

お問合せは、
 南あわじ市シルバー人材センターへ
 【電話】0799-45-0012

ちょこサポ会員って？

ちょこっとサポートサービスの担い手となって、依頼者のおうちでお手伝いしていただくシルバー会員さんのことです。

★ お手伝いは1回につき15分～30分程度。
 「ちょこっと」したお手伝いなので、体に負担なく働けます。

報酬は1回につき
200円～500円程度
※作業内容により個別に決定します
 ポイントシールで支払われます

★ 直接誰かの役に立てる
 やりがいのあるお仕事です

会員登録からの流れ

60歳以上の方が会員の対象です

シルバー人材センターにてちょこサポ会員に登録

★ お手伝いの受注・サービス内容の確認
 シルバー職員さんが立ち会うので安心！

サービス実施
 「ちょこっと」お手伝い

★ ポイントシールで報酬を受け取り

1,000ポイント貯まると1,000円分の商品券と交換

※ボランティア活動とは「自発的な意志」で人や社会のために取り組む活動を指します。

活動を通じて地域の文化や歴史を学ぶ機会も得られ、地域に対する愛着が深まり、活動者自身の成長にもつながります。

【発行】南あわじ市社会福祉協議会

〒656-0122 南あわじ市広田広田 1064

【電話】44-3007 【FAX】44-3037

【メール】info@minamiawaji-shakyo.or.jp



MINAMIWAWAJI_SHAKYO



NANISUNNODE



南あわじ市社会福祉協議会
生活支援コーディネーターだより

登録サロン数
83か所
(R7.3月現在)



灘健康教室&まちの保健室を開催！

灘地区公民館で住民のみなさんが集まり健康教室が開催されました。講師は、地元にお住いの野田富士樹さん。家でもできる体操を解りやすく、優しい口調で教えていただきました。「テレビを見ながらできる体操なので、後はみなさんがやるか、やらないか」「調子が悪くなる前に日々の運動は大事ですよ！」とおっしゃっていました。



さらに今回は、兵庫県看護協会の看護師による『まちの保健室』も同時開催し、血圧測定値をもとに運動や食事などの相談や、日々行っていることや活動などを聞き、フレイルチェック(※)が行われました。

看護師からは、「灘の方は高齢になっても元気で仕事をしている方や健康志向の高い方が多く、グラウンドゴルフやいきいき百歳体操、ふれあい・いきいきサロンなど活動の場も多いので、これからも定期的開催できれば」と提案をいただきました。



身体や心についての気がかりや不安を看護職に気軽に相談できる場所、それが『まちの保健室』です。

みなさんの町にも訪問することができますので気軽にお声がけください！



※フレイルチェックとは…

高齢期における心身の機能の衰えをチェックすることです。



ご当地カルタで地域の魅力発見！～「福良カルタ」～



2017年、兵庫県立大学の生徒が福良のまちあるきをし、得た情報をもとに48種の資源を抽出し作成した「福良カルタ」が、再び日の目を見ることができました。当時学生だった北村さんからご縁があり、香美町社協にわたり、南あわじ市社協までカルタの話がやってきました。素敵なお縁をありがとうございました！

めぐり巡ってきたカルタは地域のサロン等で活用させていただいています。サロンでは、福良の方言、名所、食べ物など、普段使っている言葉や昔懐かしの風景を思い出すきっかけになり「洲崎まで泳いだよな」「芋のかりんとう、よう食べたな」など、いろんな思い出話に花が咲きました。

貸し出しもできますので、みなさん手に取って遊んでみませんか？



仁尾いきいきサロン

★ふれあい・いきいきサロン活動のご相談は、生活支援コーディネーターへ★
南あわじ市社会福祉協議会 ☎ 0799-44-3007