

NAKAHARA Popolare Vol.72

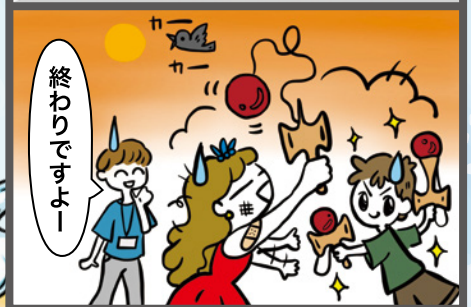
Popolareとは、イタリア語の「市民」や「民間」を意味する言葉で、「私たち(市民)の手で作っていききたい、身近なボランティア情報を届けたい」という想いが込められています。

川崎市中原区社会福祉協議会
なかはらボランティアセンター
〒211-0067 川崎市中原区今井上町1-34
TEL 044-722-5581/FAX 044-711-1260
URL <http://www.nakaharaku-shakyo.jp/>
Mail nakahara-vc@csww-kawasaki.or.jp



No72

シン・けん玉パフォーマーボラ嬢



原案：ポポラーレ編集委員
イラスト：モモリアキヨ

傾聴ボランティア「ネットワーク川崎」主催 傾聴ボランティア 第11回養成講座 受講者募集

心への寄り添い方を
学んでみませんか？



9月にネットワーク川崎主催の傾聴ボランティア養成講座が開催されます！

講座日程

- 〈1日目〉 **9月5日(木)** 13:30～16:30 内容▶傾聴について、傾聴腹話術
- 〈2日目〉 **9月12日(木)** 13:30～16:30 内容▶ロールプレイング

申込方法

FAXまたはEmailで申込
FAX：044-853-1927
E-mail：kawasakinetto@yahoo.co.jp
⇒氏名、性別、年齢、電話番号、住所、Emailアドレスを記入

応募期間

6月8日(土)～9月1日(日)

定員

30名 ※定員になり次第、終了

会場

川崎市生活文化会館「てくのかわさき」4階 展示場

受講料

2000円(資料代含む)
※受講料・受講票は1日目受付をお願いします。

問い合わせ

FAXまたはEmail

ボラ嬢クイズ

Q.パンジー体操は3編で構成されています。①ストレッチ編、②リズム編、3つ目は次のうちどれでしょうか。

- A リラックス
- B デラックス
- C デトックス



第28回 なかはら福祉健康まつり 参加団体募集！

詳しくは中原区社会福祉協議会のHPをご覧ください。



🎉 なかはらボランティアセンター担当が直撃! 🎉

ボランティアしてるあの人に聞いてみました!

今回は、モモの会 電話で傾聴するボランティアグループの代表 相澤ミチ子さんにお話を伺います!



相澤さん



1. Q. まずは相澤さんご自身の自己紹介をお願いします。

A. モモの会 電話で傾聴するボランティアグループの代表を務めています。モモの会では、かける電話、受ける電話、見守り電話を行っています。

2. ボランティア活動を始めようと思ったきっかけは何ですか?

A. 2013年に全国で孤独死が社会問題になっていたことがきっかけです。もともとカウンセリングの勉強や電話相談、直接お話を聞くということはやっていたのですが、社会の状況もあり、中原区でも孤独死を出したくないという大きなテーマを掲げ、2015年にモモの会を作りました。

3. 活動をするうえで気をつけていることはありますか?

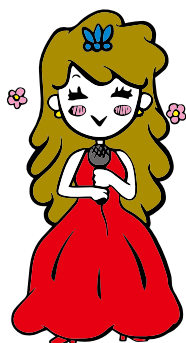
A. お相手を尊重してどんな話も否定しないで聞く。寄り添う気持ちを大事にしています。また、自分がお相手と似たような経験をした場合でも、自分の経験を話し過ぎないことです。お相手が話を聞く側になってはいけなないので、話し手を優先するということを意識しています。

4. ボランティア活動をしているなかで印象に残っていることはありますか?

A. 1つ目はトラウマを抱え、立ち直るのが難しかった方が傾聴をとおして、地域で信頼できる人や相談できる人ができた、再び友人関係を持てるようになったということです。信頼できる相手がいることが大事だと感じました。

2つ目はモモの会が始まった当初から7年程電話をかけていた方の認知症が進みモモの会を忘れてしまうこともあったなかで、最後の最後「モモの会です」というと「ありがとう」と仰ってくれたことです。電話をかける側としては認知症が進んでいても、その人にとって支えになる存在になれたのは良かったと感じました。

モモの会をきっかけに緩やかな繋がりが増えていくことを望んでいます。心安らかに住み慣れた地域で住み続けていけるようなお手伝いをしていきたいと思っています。



5. 最後に、これからボランティアを始めようと思っている人に向けてメッセージをお願いします。

A. 傾聴というと日常会話とは違うので、ハードルが高いと思う人も多いかもしれません。お相手に共感して、少しでも分かってほしいという気持ちを持っている人はどんな人でもできると思います。研修会もしています。構えず、ぜひ仲間になってほしいです。

☆☆相澤さん、ご協力ありがとうございました!☆☆

ボラ情ひろば



※新型コロナウイルスの影響によるボランティア活動状況につきましては、各団体にお問い合わせください。

* ボランティア募集 *

脳トレ桜クラブ

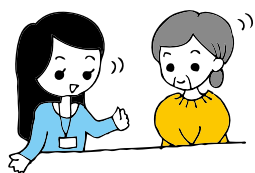
団体紹介 2018年に発足した脳や体のトレーニングを通じ認知症などの予防活動をしています。とても楽しい集まりですのでお気軽に見学にきてください。お待ちしております。

内容 読み書き・計算・体操・ゲームなど
(問題作成やストレッチ・簡単な体操等を活動時間内に組み立てて行う)

時間 第2・4木曜日 10:00~11:30

場所 等々力いこいの家

問合せ 担当 山田 郁子
TEL 044-434-5657



障害者支援施設(通所) みやうち

施設紹介 地域で自立した生活をするための支援、「障害者支援施設(通所) みやうち」は日中生活介護事業として活動・作業や生活支援などの専門的なサービスを提供します。

内容 利用者が製作活動で取り組んでいる刺し子布巾などの下準備や仕上げ(簡単な並縫い等)をお手伝いしてくれる方を募集しています。

時間 月曜日から金曜日までのうち可能な日(月1回~2回)

① 9:30~12:30 または 12:30~15:30 (半日)

② 10:00~15:00 (1時間休憩あり)

問合せ 担当 山澤優介 齋藤香奈
TEL 044-740-2817

* メンバー募集 *

なかはらパンジー隊

団体紹介 中原区のご当地体操(介護予防体操)

内容 月1回活動、1回あたり半日単位でできる活動です。ご家庭の状況、ご自分の体調に合わせて…地域の人と交流したい方、体を動かし健康づくりをしたい方

時間 活動 午前10:00~11:00
定例会 月1回(第4月曜日)
(場所:フローレンス地域交流センター)

場所 中原区内 いこいの家

問合せ 担当 田中 初枝
TEL 044-411-4416

なかはらボランティア連絡会

団体紹介 中原区で福祉活動に取り組むボランティアグループの情報交換と親睦を図り、福祉活動の向上を目的としています

内容 定例会にて情報交換や福祉健康まつりの事務局、委員。夏まつりなどイベント企画参加

時間 定例会第2木曜日 15:30~16:30

場所 中原区社協 ボランティアコーナー

問合せ 伊藤 義昭
TEL 044-211-8484



『ボラ情ひろば』に記事を載せてみませんか？

ポポラーレに掲載するボランティア情報を募集します。ボランティアに来て欲しい、ボランティアとして活動したい団体さんはいませんか？ 希望する団体さんにご連絡ください！

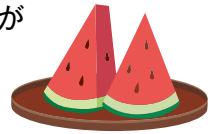
この機関紙は共同募金の配分金などを財源に発行しています。



夏場のボランティア こんなことに気をつけよう！

夏本番に向け、これから一層暑さが厳しくなってきます。夏場のボランティアでは、熱中症や脱水症状など様々なリスクが伴います。しっかりと予防をして、安全にボランティア活動を行いましょう！

- 無理はしない
- 前日には十分な休息をとる
- 水分・塩分補給しながら行う
- 帽子やタオルなどで直射日光が当たらないようにする
- こまめに休息をとる



ボラ嬢クイズの答え



A リラックス

パンジー体操は、
①ストレッチ編
②リズム編
③リラックス編
の3編で構成されています！

災害時のボランティアで気をつけること

☑ 事前に的確な情報を入手しましょう！

状況によって一日当たりの受入人数の制限や、ボランティア募集を現地の人に限定している場合があります。被災地ボランティアセンターのホームページ等で状況を確認しましょう。

長袖・長ズボン
を着用するので、
熱中症に気を
つけましょう。



☑ 必要な準備をしましょう！

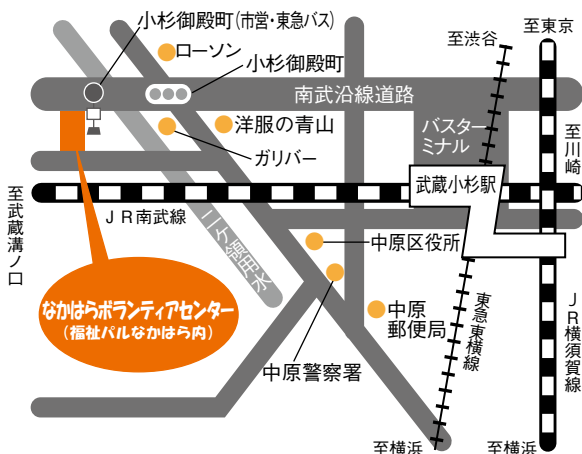
災害によって活動時に必要な服装が違いますので、事前に被災地ボランティアセンターのホームページ等で確認し十分な準備をしましょう。また、必ずボランティア活動保険に加入しましょう。

ながはらボランティアセンター
LINE公式アカウント
友達登録募集中！



中原区の
ボランティア情報
をキャッチ！

ながはらボランティアセンターへのアクセス



住所 川崎市中原区今井上町1-34 和田ビル1階
(中原区社会福祉協議会内)

【公共交通機関】

JR南武線・横須賀線・東急東横線 武蔵小杉駅より徒歩10分
※ 駐車場がありませんので車でのご来所はご遠慮ください。

ながはらボランティアセンター相談窓口

ボランティア活動希望・ボランティア派遣依頼等、ボランティアに興味のある方は気軽にご連絡ください。

平日～土曜日 9:00～17:00

電話：044-722-5581

FAX：044-711-1260

Mail：nakahara-vc@csww-kawasaki.or.jp

ポポラーレを紹介してみませんか？

- ・ポポラーレを置いてくださる施設やお店
 - ・ポポラーレをご自身のブログやホームページで紹介してくださる方を募集しています。
- 希望や興味のある方は気軽にご連絡ください。

編集後記

暑くなってきましたね。熱中症に気をつけて、皆さまが楽しい夏を過ごせますように…

(K)

次号は令和6年10月発行です