

市民活動交流広場

第14号

ナビコンパス



出前講座見学日記

その7

出前講座とは、ボランティア・市民活動団体の方や市職員が出向いて専門知識や行政情報を提供するものです。

健康・福祉・環境・音楽・教育・園芸・工芸…など、さまざまなジャンルの講座があり、地域のふれあいサロンや子ども会などで利用されています。

気功体操・フットセラピー講座

無理しないで～深呼吸してね



ストレッチ体操で心身ともにリフレッシュ



7月9日水曜日に晩成ふれあいサロンで行われた気功体操・フットセラピー講座に参加してきました。講師は青木千洋先生です。雨の影響もあるのか、いつもより少ない人数でしたが、上は90歳代の方から60歳代の方々が集まりました。はじめとした嫌な天候でしたが、青木先生が話し出すと空気が変わり、いい緊張感が漂います。先生の軽快なトーク「皆さん今できることをしてください。決して無理はしないでね。競争じゃないからね。自分の身体の声をよく聞いてね！」今度は、独特の優しい言葉で、皆さんに語りかけます。「よく胸が詰まったように苦しいと感じる方がいるよ。うだけど、猫背になっていて胸が縮こまっているのよ。開くイメージで深呼吸してくださいね。ほら息苦しくないてしょう。胸が開かされると心がハートになって出てくる言葉は自然に『ありがとう』とか、やさしい言葉になるよ。」参加されたみなさんも、よく笑い自分のペースで身体を動かして、とても楽しそうでした。ストレッチに始まり、身体を使ったゲーム、最後は第2の心臓である足の機能を説明しながらのつま押しで、1時間30分があっという間に過ぎてしまいました。初めての参加でしたが、とても内容の濃い楽しい講座でした。

記 やちきち

楽しい健康づくり

6月21日土曜日の八木地域(成人学級では「楽しい健康づくり」(講師:檀原市運動普及推進員協議会)の出前講座が行われました。講師のメンバーは総勢72名で中学校区で4つのグループに分かれています。この日は7名で来られていました。受講者の八木地域(成人学級は17人の参加でした。最初は準備体操でストレッチ、次に奈良女子大学が考案した「はつらつ体操」:奈良県にゆかりのあるものを題材にした体操をしていきます。そうめんや鹿、力士:動きがとっても可愛い楽しい体操です。準備体操が終わり、休憩を挟んで後半はニュースポーツの「ディスプレイ」で体を動かします。二つのチームに分かれて、マト(ポイント)に自分たちのディスプレイを投げて近づけます。ルールを講師の方が丁寧にゆっくりと説明してくれるので、初めてでも、すぐにゲームをすることが出来ます。受講者の皆さんも、すぐにゲームを楽しめることができ、点数を競っている間、拍手が沸き起こり、大盛り上がりでした。最後は、みんなで輪になって指を使った頭の体操です。両手じゃんけんや、じゃんけんの足し算:今度は一人一つずつお手玉を持ち、隣の人へ渡していきます。3の倍数で反対周りにしたりと、簡単そうでも難しい!途中でふたつ持っている人が出てきて参加者みんな大笑い。講師も笑顔いっぱい、取材しているこちらまで笑顔になる楽しい講座でした。

記 よんきち



しなやかなそうめんみたいにゆらゆら～

私に負けてください～じゃんけんぽん

「かしはら出前講座」では、ボランティア・市民活動団体の講師は交通費や材料費の実費のみで、講師料なしで活動しています。詳細は檀原市ホームページや出前講座メニューをご覧ください。

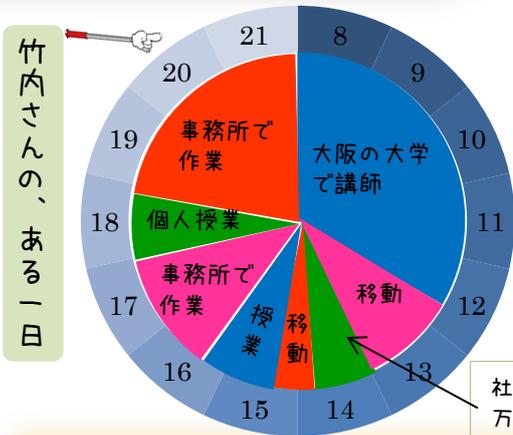
普段はどんなことしてるの?  
**事務所訪問!**  
のコーナー

ボランティアやNPOって、毎日どんなことしてるの?  
どんなところで活動してるのかな?  
…事務所へ突撃訪問! 普段の様子を覗いてきました。



今回はNPO法人 人材育成・雇用協議会にお邪魔し、さまざまな活動をされている竹内さんにお話を聞いてきました。NPO法人 人材育成・雇用協議会って、どんな事してるのでしょうか?... パソコン・介護など雇用に関する講座や、市内自治会でのパソコン講座などを行っています。NPO法人で仕事をしていて良かった事は?との質問に「地域の人と接する事ができる」ところ。反対に悪い事は、1件の悪評で全部のNPO法人が悪いと思われる事です。」と答えていただきました。良い面もあれば、残念な面もあるんですね。

若いスタッフが増え、一緒に働こうという気持ち盛り上がりつつ楽しんでながら仕事をしているそうです。



竹内さんの、ある一日

大学講師や市の社会教育委員など、日々お忙しいと動いていらっしゃいます。朝も早いし、夜も遅くまで... 休憩なさるのでしょうか? スーパーウーマンですね!



今日は介護の授業です。みなさん熱心に先生のお話を聞いています。

社会教育委員として万葉ホールで会議

竹内さんへワンポイントインタビュー♪

Q1: 主な事業をおしえてください!  
A: 人材育成です。雇用に関する講座や県の委託によるパソコン講座などです。

Q2: 収入源は何でしょう?  
A: 県からの委託料が90%です。残りの10%はセミナーや講座の収入です。

詳しい活動内容などはホームページをご覧ください  
<http://www.geocities.jp/npojinnzaiikusei/>



これから大学での講義。行ってきます♪

イベント ボランティアさんとおしゃべりしよう ☆サロン☆

サロンでは「簡単にできる手芸」等を予定しています。

内容 ☆9月10日(水)  
「秋を知らせる彼岸花」  
☆10月10日(金)  
「透かしほおすきの和小物」

主催 檀原市ボランティア連絡協議会  
開催時間 10:00~16:00  
場所 市民活動交流広場  
協力 檀原市  
問合せ 檀原市市民活動交流広場  
TEL0744-47-2380

※要材料費

毎月10日

イベント NPOさんと いっしょに ☆イベント☆

内容 ☆9月21日(日)  
・おもしろパソコン教室第1回目(要申込)  
初級 10:00~11:30 ワード2010で「お知らせ」を作成  
中級 13:00~14:30 ワード2010で「旅ノート」を作成

主催 檀原市NPO法人連絡会  
場所 市民活動交流広場  
協力 檀原市  
問合せ 檀原市市民活動交流広場  
TEL0744-47-2380

毎月第3日曜日開催予定

※詳細はナビコンパスのホームページ・広報かしはらにて

# ボランティア養成講座

6月27日(金)市民活動交流広場にて平成26年度 第1回ボランティア養成講座が行われました。内閣府政策統括官(経済社会システム担当)付参事官補佐(市民活動促進担当)坂井潤子氏をお招きし、共助社会づくりについて、さまざまな統計を基にお話をいただきました。世界での寄付文化やボランティアの実態など、興味深い内容が多く、最後の質疑応答では受講された方々から積極的に質問をされていました。

寄付指数の多い国って何か政策があるのですか?  
自分たちでやっていくべきという意識が早い時期から高いのではないのでしょうか



政府から NPO 法人への人材派遣があればいいのでは?!  
今後の調整の中で考えるべき問題だと思います。

## 社会貢献活動・地域貢献活動に関する意識調査を行いました。

檀原市内の企業 126 件に社会貢献活動に関するアンケートを実施しました。回収は 126 件中 22 件 (17.46%) でした。回答は以下のとおりです。

問 1. 現在取り組んでいる社会貢献活動があれば教えてください。

回答 ある 13 件/126 件 (10.32%)

問 2. 今後取り組みたい社会貢献活動はありますか?

回答 ある 8 件/126 件 (6.35%)

問 3. NPO 法人・ボランティア団体・地縁団体等との協働を行いたいと思いますか。(どの団体か。どんな団体か。)

回答 思う 11 件/126 件 (8.73%)

- ボランティア団体に参加している ●観光関連 ●地域福祉推進委員会 ●地縁団体 ★どんな団体があるかわからないので参加できるような団体を紹介してください

問 4. 協働したい分野がありますか。

回答 ある・地域安全 9 件・まちづくりの推進 9 件・環境の保全 8 件・災害救助 7 件・子どもの健全育成 6 件

問 5. 協働する場合、具体的な事業はありますか?

回答 ある 5 件/126 件 (3.97%)

問 6. 団体から協働の申し出があった場合、協議したいと考えていますか。

回答 考えている 16 件/126 件 (12.7%)  
考えていない 7 件/126 件 (5.56%)

- 業務が多忙なため ●内容による ●申し出の内容により考える

どんなことでもチャレンジすることが大切なんじゃないかな...活動して、良かったことは仲間が増えること! ありがたいと思うし、勇気がわいてくる。



NPO 法人  
今井まちなみ再生ネットワーク  
上田 琢也さんです。

## 平成 26 年 7 月 8 日 八木中学校ボランティア体験学習 講演会

檀原市立八木中学校では、今年初めてボランティア体験学習を行うことになり、市民活動交流広場の登録団体から 2 名がゲストティーチャーとして招かれました。「ボランティア活動ってどういう活動のことだろう?」「ボランティア活動について-NPO 活動を通して」のテーマで講演をしていただきました。この日は朝からボランティアについてビデオを見ながら勉強してきた中学生のみなさん。講演を聞いて、どんなことを感じ、考えたのでしょうか...夏休みには各自で計画してボランティア活動をするそうです。良い経験ができるといいですね。

檀原市ボランティア連絡協議会  
ほほえ Me  
山田 祐己さんです。



興味のある活動に参加すると生きた情報を得ることができるし、同じ事に興味を持つ人と年齢や性別関係なしで出会えるんです。

助成金

日本財団「チーム青パト」

締切 平成26年9月30日(火)  
 対象 申請時に、「青色回転灯を自動車に装着して適性に自主防犯パトロールを実施することができる団体であることの証明書」を所持し、活動している団体。  
 助成金額 補助率は、事業費総額の80%以内で、助成金の上限金額は130万円。  
 申込 必要書類を下記住所へ郵送  
 申請書の請求は日本財団コールセンターまで  
 TEL:03-6229-5111  
 メール: cc@ps.nippon-foundation.or.jp  
 〒107-8404  
 東京都港区赤坂 1-2-2  
 日本財団 公益チーム 青パト担当  
 ホームページ  
<http://teamaopato.wix.com/aopato#!untitled/c15jt>

助成金

平成26年度生命保険協会  
元気シニア応援団体に対する助成活動

締切 平成26年10月15日(水)  
 対象 高齢者を対象にした健康管理・増進、自立支援、生きがいづくりなどの活動を行っている民間非営利の団体、ボランティアグループ、特定非営利活動法人(NPO法人)など  
 助成金額 1団体当り上限額15万円  
 (助成総額最大500万円)  
 申込 所定の「助成申請書」に必要事項を記入し、必ず郵便(簡易書留)で送付  
 問合せ 〒100-0005  
 東京都千代田区丸の内3丁目4番1号  
 新国際ビル3階  
 生命保険協会 広報部内  
 「元気シニア応援活動」事務局  
 TEL:03-3286-2643  
 FAX:03-3286-2730  
 ホームページ <http://www.seiho.or.jp/>

お知らせ



ちょボラとは「ちょっとしたボランティア」の略で、日常の中で出来るちょっとしたボランティアのことです。

Excellent! **収集ボランティアの収集状況**

|       | 使用済み切手 | 使用済みプリペイドカード |
|-------|--------|--------------|
| 4月~6月 | 1314g  | 5853枚        |

ご協力ありがとうございました。

★市民活動交流広場では使用済み切手やプリペイドカードを収集して「小さな親切」運動に協力しています。

お知らせ

市民活動交流広場登録団体による  
**活動発表会**

★9月20日(土) 13:00~14:30  
 「景観重要樹木エノキ ワークショップ」  
 NPO法人 今井まちなみ再生ネットワーク  
 ※9月20日~21日 10:00~16:00 写真展も実施しています。  
 費用 無料  
 場所 市民活動交流広場  
 主催 橿原市市民協働課  
 問合せ 橿原市市民活動交流広場  
 TEL0744-47-2380



ボランティアとは 一 馴染みある言葉だが、明快な説明が難しい。

ボランティアの対象が多岐に渡るため、その解釈が人により異なるからだ。

では、「私にとってのボランティアとは？」 一人の優しさや他者への思いが大きくなり、共鳴する人が集い、行う組織的な活動と考える。

益々の「少子高齢社会」到来に備え、「人」という文字が互いに支える姿から生まれたように「共助社会」実現のためには、今以上「心の優しさ」が求められている。

kihamu

【発行・問合せ】

橿原市市民活動交流広場(愛称:ナビコンパス)  
 〒634-0804 橿原市内膳町1丁目6番8号(橿原市観光交流センター5階)  
 TEL(0744)47-2380 FAX(0744)47-2381 開館時間9:00~19:00  
 E-mail [navicom@city.kashihara.nara.jp](mailto:navicom@city.kashihara.nara.jp)  
 橿原市ホームページ <http://www.city.kashihara.nara.jp/shiminkyodo/index.html>  
 かしはらナビプラザホームページ <http://www.kashihara-naviplaza.com/>

