

みんなボランティア

新しい発見・出会いの場を創造するボランティア情報誌
発行：宝塚ボランティアプラザ zukavo

はじめの一步！ Instagramでも情報発信 SNS活用講座に参加しました

ボランティア活動のための SNS 活用講座「始めてみよう！ Instagram」が、昨年 11・12 月ぷらざこむ1 で開催されました。受講生は、これからの活動を Instagram で情報発信してみたいと思っているグループや市民の皆さんで 17 名が参加されました。

今回の講座は、Instagram を今までしたことのない初心者向けの講座で、受講生の年齢層はやや高め？「Instagram って何？」「興味はあるけどどうやってするのかかわらん？」等々、講座は時々中断しながらゆっくりと進みます。でも皆さん Instagram には興味津々です。受講生同士がお互いにわからない所をカバーしながら、講座終了時間を忘れてしまうくらいあっという間に時間が過ぎていました。

地域やグループで取り組んでいる活動を情報発信する手段として SNS が有効であることはわかっているけれど、どのようにすればいいかわからないという人は多いと思います。講師にその方法をお伺いすると、① SNS の講座に参加する。② YouTube などの講座を見る。③ SNS の解説本を読む。④そして 1 番の方法は、SNS をしている人にやり方を聞くことだそうです。

参加者の皆さんからは、「マジシャンにマジックを見せられているような手際の良さで、面白い半面、理解力不足を痛感しました」「とにかく、どんどん実際にやってみることだと思った。わけがわからなくて、やり始めるのが怖かったが、気軽にやってみてよいのだと思えるようになった」などの感想がありました。

Instagram は、LINE や YouTube に次ぐ人気の SNS で、利用者は若い世代が中心ですが、最近は 40 ～ 50 代の利用者も増加傾向にあり、年代・性別を越えて広く利用されています。「インスタ映え」という言葉もあり、誰もがスマホで簡単に写真や動画を撮影し、発信できる時代になりました。

これからの、地域活動やグループ活動をより多くの方に知ってもらう方法として今までの紙媒体の広報紙や情報誌だけではなく、SNS の活用は有効な手段となると思います。まずは最初の 1 歩から、勇気を出して踏み出してみませんか！

(市民記者)



1日目 SNS についてお話を聞きました。



2日目 アカウントを作って実際に投稿しました。

<参加されたグループの Instagram >

小鳥と鈴
不登校や学校に行きにくい子や親との交流や情報交換



KOTORITOSUZUU

紙芝居サークルちようちよ
宝塚市で活動している紙芝居グループ子



KAMOBAITYOUTHYO

ゆめふうせん
布のおもちゃや絵本・エプロンシアターなどを作成し無料で貸出し



YUMEFUSEN1988

みんなボランティア
新しい発見・出会いの場を創造するボランティア情報誌



MINAVOLA.TANARAZUKA

能登半島地震の復興支援にご協力をお願いします!

～災害義援金の街頭募金活動に参加してきました～

令和6年1月1日に発生した能登半島を震源とする地震により、北陸地方を中心に人的及び家屋への甚大な被害が発生しました。

ボランティアが被災地の皆さまのために何か支援することはできないかと思い、宝塚ボランティアプラザ zukavo に相談したところ、1月27日と30日に、阪急宝塚駅周辺と阪急逆瀬川駅の周辺で災害義援金の街頭募金活動をするようになりました。

募金活動には、「NPO 法人いきいきシニアゼミナール」や「宝塚広域ボランティア連絡委員会」の皆さん、みんなボランティア市民記者など20名が参加し、「被災地の皆さまのために今できることをしよう」と思い参加しました、「現地に行つての活動はできないけれど募金活動ならできると思い参加しました」などのお声をお聞きしました。

募金をしてくださる皆さまも、老若男女を問わず積極にご協力いただき、「寒い中ご苦労さま」、「29年前にお世話になったから協力させていただきます」など温かいお声をかけていただき、募金活動をしている私達もうれしい気持ちになりました。今回集まった義援金は、宝塚市共同募金委員会を通して被災地の復興支援に役立てられます。

まだまだ復興には多くの支援が必要になると思います。義援金の受付は、宝塚市社会福祉協議会の各窓口で募金箱を設置しておりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

(市民記者)



現地でのボランティア活動

現地でのボランティア活動を希望される方は、必ず現地の災害ボランティアセンターの情報を確認してください。災害ボランティアセンターの情報は、「全社協 被災地支援ボランティア情報」や「災害ボランティア活動支援プロジェクト会議(支援P)」よりご覧ください。なお、現地へのお電話は控えてください。

支援金・義援金の受付

現地での活動以外に支援金や義援金を寄付する支援方法もあります。

支援金…被災地の支援に役立てられるお金(支援活動する機関・団体を応援)

義援金…被災された方々へ、お悔やみや応援の気持ちを込めて贈るお金(被災者への直接的な支援)

宝塚市社協の災害ボランティア活動については、『宝塚ボランティアプラザ zukavo』のホームページでお知らせします。



市民記者が行く!!

心も身体もリフレッシュ♪

今回は、中山五月台6丁目の桜を紹介します。

毎年4月初めごろに咲きます。6丁目全体が桃色に包まれたような景色になり、見とれてしまいます。

阪急中山観音駅あるいはJR中山寺駅で、バスに乗り五月台5あるいは6丁目で降り、少し歩くと現地に着きます。阪急山本駅からも行けます。なお、公共交通期間を利用していただき、路上駐車はおやめ下さい。



※写真は昨年4月撮影です。



プチレシピ まち記者ラボ「キャベツとツナ」

【材料】

キャベツ 3～4枚
ツナ 1缶
しょうゆ 小さじ1

【準備】

深めの鍋に、6分目くらいの水を入れ、沸騰させておく。

【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる
2. ポリ袋の中に材料を入れ、袋の外からよく混ぜる
3. 中身をギュッと押さえて空気を抜いて、そのまま袋の上から10cm くらいのところで結ぶ
4. 中火で10分加熱する(途中で上下をひっくり返す)
5. 10分経ったら取り出す



●フードドライブ@たからづか

ご家庭で眠っている・使いきれなくて余ってしまった食品を、ボランティア・団体・企業の皆さんにご協力いただき、必要な方に届けます。市内数か所に、回収ボックスを設置しています。みなさまのご協力お待ちしております。

ボックス設置日

【ダイエー、グルメシティ、KOHYO】

月～日 営業時間内

【ぷらざこむ1】月～土 9:00～17:00

【宝梅ハウス】月～土 10:00～12:00

水 13:30～16:00

【ごてんやまハウス】第2火曜日 10:00～12:00

【あいえる逆瀬Work】月～金 10:00～16:00

【ラ・ビスタよりあい広場】

月～金、第1・3日曜日 13:00～16:00

【高松診療所】月～金 9:00～17:00

【良元診療所】月～金 9:00～17:00

【高司会館】毎週火曜日 9:00～11:30

第1金曜日 9:00～14:00

【太陽商会（口谷東3-67-4）】月～金 9:00～17:00

【フレミラ宝塚】月～日 9:00～21:00

【総合福祉センター】月～土 9:00～17:30

【安倉デイサービスセンター】月～日 9:00～17:00

【コープめふ店】月～日 9:00～21:00

【ファミリーマート逆瀬台一丁目店】月～日 6:00～22:00

【ファミリーマート宝塚山手台店】月～日 0:00～24:00



ご協力ありがとうございました。

ご協力いただいた食品は、ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



ご報告 11～1月分

回収 852kg (2,628品)

回収ボランティア

11月分6名 12月分6名 1月分6名

仕分けボランティア

11月分20名 12月分12名 1月分19名

提供会 11～1月 延べ67団体

11月 22団体 12月 22団体 1月 23団体

●フードドライブ配布団体募集

集まった食品を活用していただける団体を募集しています。食品は月3回実施している提供会でお渡しします。詳しくは宝塚ボランティアプラザ zukavo まで。

活動の様子を
Instagramで
配信しています。



●フードドライブ仕分けボランティア募集

フードドライブで集まった食品の仕分けをします。

日時：3月2日（土）、4月2日（水）

13:30～14:30

場所：ぷらざこむ1



●相談会

●初めてのボランティア活動相談会

日時：3月13日（水）10:30～12:00

4月15日（月）14:00～15:30

場所：ぷらざこむ1



●ボランティア募集

●情報誌「みんなボランティア」の仕分け・発送作業

日時：4月26日（金）

① 10:00～11:30

② 14:00～15:30

場所：ぷらざこむ1



●ボランティア募集

●吹き矢のお手伝いボランティア

日時：毎月第3・4土曜日 13時～15時

場所：宝塚市総合福祉センター

内容：宝塚吹き矢クラブの活動の手伝い（的の準備など）

その他：吹き矢クラブのメンバーになって、吹き矢を楽しみながらボランティア活動をすることもできます。（年会費・道具代が必要です）



●相談会

●ボラコ移動カフェ

「ボランティアについて聞きたい」「誰かとお話したい」どなたでもお越しください。

【ごてんやまハウス（御殿山2-23-22）】毎月第2火曜日

3月12日（火）、4月9日（火）10:00～12:00

【一小宝梅ハウス（宝梅1-12-43）】毎月第4水曜日

3月27日（水）、4月24日（水）13:30～16:00

【ひかりサロン宝塚小林（小林5-5-47 イズミヤ小林店3階）】

毎月第4金曜日

3月22日（金）10:00～12:00

【あくらす（安倉南4-38-1 コープ安倉2階）】不定期

3月6日（水）、4月10日（水）10:00～12:00

【ラ・ビスタよりあい広場（すみれが丘2-5-1）】毎月第3水曜日

4月17日（水）10:00～12:00

【ここおる（鶴の荘19-15）】毎月第1月曜日

3月4日（月）10:00～12:00



ボランティア募集や相談会などの申込み・問合せは、宝塚ボランティアプラザ zukavo まで。

☎ 0797-86-5001 Fax0797-83-2425 E-mail avolun@nifty.com

みんなボランティア 205号（2024.3.1発行）

●お知らせ

●おもちゃ診療所

壊れたおもちゃの修理をします。

日時：3月24日(日)、4月28日(日)

13:00～14:30 ※毎月第4日曜日に開催しています。

場所：ぷらざこむ1 対象：どなたでも

費用：無料(材料費がかかる場合は実費)

申込：不要 ※直接会場にお越しください

主催：おもちゃ診療所

●お知らせ

●認知症予防ゲーム研修 入門編

日時：4月6日(土) 10:00～15:00

13日(土) 10:00～16:00 (全2回)

場所：ぷらざこむ1

対象：認知症予防ゲームに関心のある方、地域活動者、サロン担当者、高齢者施設の職員

費用：2,500円(テキスト・資料代)

定員：10名(先着順)

申込：3月25日(月)までに

宝塚ボランティアプラザ zukavo

主催：脳活性化ゲームの会うらら宝塚

●お知らせ

●悩みごと相談

日時：3月16日(土)、4月20日(土) 13:30～16:30

場所：ぷらざこむ1 対象：どなたでも

費用：無料 定員：6名(要予約)

申込：宝塚ボランティアプラザ zukavo

主催：エルライン



観る・感じる・想う

昨年を振り返ると、ボランティアの活動の中で相談を持ち掛けたことが多い年でありました。

そして、どんな方法で対処したかな～？ 振り返ってみますと「そうだね」「困ったね」「良かったね」と柔らかなタッチで対応しています。相手も納得して理解していただけたらうか？ちょっと心配になりました。

さて、高齢者の方が自分の想いを表現する方法として短歌、俳句、川柳といった短文であることだと。それでいて、定型になっていてリズムカルなこと、下手でも良いからやり始めると調子に乗れるんですねこれは。これは面白くて長続きがします。そして上手になると少々拙い作品でも見栄えがしてきます。これも頭の体操になります。※「なんだこれ！結構いけるぞ、私の句！」と嬉しくなります。80歳越えました。はるかに超えて90歳に向かっています。

のほほん人 (NOHOHONJIN)

●ボランティア募集

●NALC 宝塚・川西 会員募集

NALC(ナルク)とはNPO法人ニッポン・アクティブライフ・クラブの略称です。自立・生きがい・助けあい・奉仕の理念で高齢者が生きがいをもって活動している全国組織の無償ボランティアの会です。会員の皆さんは同好会(パソコン・麻雀・歌・ゴルフなど)で楽しみながら、家事援助や仕事援助などのボランティア活動をしています。ボランティア活動をすれば点数(時間預託点数)が付き、将来自分が困ったときに利用できます。

年会費：3,000円(ご夫婦でもお一人でも)

問合せ：072-759-3269(ナルク宝塚・川西拠点事務所)

●ボランティア募集

●麻雀見守りボランティア

日時：要相談 14時～15時

場所：介護付き有料老人ホームエクセレント花屋敷ガーデンヒルズ(花屋敷荘園4-1-6)

内容：入居者の方々の麻雀の見守り

(点数計算やちょっとしたアドバイスなど)

平日

交通費

●ボランティア募集

●会食会 料理ボランティア

会食ボランティア喜久の会が料理ボランティアを募集しています。

日時：毎月第1金曜日 9時～16時

場所：宝塚市総合福祉センター(安倉西2-1-1)

内容：月1回の高齢者向け会食会での調理

対象：料理が得意な女性の方 2～3名

その他：年会費・昼食代が必要です

平日

●お知らせ

●「みんなボランティア205号読者アンケート」

「あなたのおすすめスポット」大募集！ また、「今号のこの記事に興味があります！」「こんな情報を掲載してほしい！」など、みなさまの声を寄せください。

ご協力お願いいたします。

パソコン(ホームページ)からもOK

宝塚 ボランティア

検索



12月1日～1月31日まで

相談 依頼件数

…43件(うち終了分38件)



↑ホームページ



↑フェイスブック



↑Instagram

記事に関するお問い合わせは

ツカボ 宝塚ボランティアプラザ zukavo

Tel 0797-86-5001(直通)

Fax 0797-83-2425

HP <https://zukavo.com>

E-mail avolun@nifty.com

ツカボ

(発行) 社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会・

宝塚ボランティアプラザ zukavo

〒665-0867

宝塚市売布東の町12-7(ぷらざこむ1内)

(発送) 発送ボランティア(編集) みんなボランティア編集部

(文責) 宝塚ボランティアプラザ zukavo

●LINE公式アカウント始めました！

ボランティア募集やイベント・講座など、楽しい情報を発信します。ぜひご登録ください。



LINE

