

# みんなボランティア

213号

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

## 宝塚市立病院ボランティア

宝塚市立病院では現在『外来受付＆ミシンボランティア』『緩和ケア病棟ボランティア』『がんサロン「セキレイ」』の3つのボランティア活動があり、市立病院ボランティアとして登録している30名程の方が活動しています。みなさん患者さん一人ひとりに寄り添い、温かい気持ちと思いやりの心を大切に活動されています。

### 【外来受付＆ミシンボランティア】

宝塚市立病院の1階にある再診受付機の前には、患者さんが並べられます。外来受付ボランティアのみなさんは、ピンクのエプロンをして優しい雰囲気ですぐ機械や診察室への案内をされていました。ボランティアの一人は、「最初は混み合う時間にあたふたして活動に慣れるまで少し時間がかかりました。」とのこと。

ミシン ボランティアのみなさんは、たくさんのミシンが置いてある明るい雰囲気の中で、患者さんの病院着の裾上げや修繕、補助用品を自分たちで製図し工夫して制作されていました。大きな生地や反物やハギレを大切に使うて作られた物は、入院生活を豊かにしてとても喜ばれているそうです。（宝塚のパンプキン）



外来受付ボランティア



ミシンボランティア

### 【緩和ケア病棟ボランティア】

緩和ケア病棟では、アロマボランティアと一般ボランティアが活動しています。アロマボランティアは、ほんのひとりでリラックスした時間を過ごしていただけるよう、患者さんの部屋で楽しい会話をしながらむくみやだるさなどの辛さを和らげることを目的に、芳香浴とアロマトリートメントを一人30分程実施。施術の後は「リラックスできてよく眠れました。」などの感想もありました。

一般ボランティアは、各部屋へのワゴンサービス、バースデーや季節のカード作りなどをされています。患者さんやご家族に、日常を忘れて穏やかなひとときを過ごしてもらいたいという思いで、一人ひとりに寄り添いながら活動しています。「今は月1回のワゴンサービスも、もう少しメンバーがいると増やすことができるのだけど…」と新しいメンバーが来るのを心待ちにされています。

（宝塚のパンプキン）



アロマセラピーボランティア



アロママッサージの様子



一般ボランティア



ワゴンサービスの様子



手作りのバースデーカード

### がんサロン「セキレイ」

2018年 宝塚市立病院にがんセンターが開設したのと同時にがんサロン「セキレイ」が立ち上がりしました。

「セキレイ」は、兵庫県がんピアサポーター養成研修を修了した1名とがん患者さんのご家族1名で開催しています。月1回開催されるサロンには3～4名が参加され、ご自身の想いや不安なことをお話する場となっています。

メンバーのお二人は、「来た時は不安で緊張されている参加者が帰る時にはホッとした表情をされ、笑顔になられているのを見ると、サロンを開催して良かったと明るい気持ちになります。」「同じ言葉でも、同じ経験をされた人との会話は気持ちが楽になり、ストンと受取ることができます。ここにピアサポーターが開催するサロンの意味があります。」と話されます。「セキレイ」のような場が広がることを願っています。（まーちゃん）



**がんサロン「セキレイ」**  
がん経験者とその家族なら気軽に参加できます。  
開催日：毎月第3水曜日  
15:00～15:40  
場所：宝塚市立病院  
がん診療支援センター  
(ZOOM参加可)  
詳しくは広報たからづかまたは、院内ポスターをご覧ください。

現在、宝塚市立病院ボランティアでは『外来受付＆ミシンボランティア』と『緩和ケア病棟 一般ボランティア』を募集しています。活動を希望される方は、宝塚ボランティアプラザ zukavo までご連絡ください。（活動開始前に看護師長による面接があります。）



# 文字情報の音声訳 ～ともに活動しませんか～

## テープライブラリー宝塚

“テープライブラリー宝塚”は、視覚障害や高齢などの理由で音声訳を必要とされる方を対象に、公的な各種情報や社会の動き、身近な話題を届ける活動をしています。

1975年4月1日、市の音訳ボランティア養成講座受講生が中心になって発足し、今日までの50年間宝塚視力障害者協会とともに歩んできました。現在の会員は27名。4つの班に分かれ、①広報たからづか②議会報かけはし、社協たからづか、みんなボランティア③図書館だより、身障連だより④時の話題一の音声訳を録音・編集しCDで発送しています。特に新聞記事や小説など聞く人の興味がありそうなものを録音する『時の話題』は好評で、事前に編集会議を開催して内容を選びます。

音声訳以外には、図書館で実施する「対面朗読」や、依頼のあった施設で短編小説などを読む「訪問朗読」も行っています。

文字情報を声に出し表現することは難しいですが、定期的に勉強会を開催し、技術の向上に取り組んでいるそうです。今年度は「音訳ボランティア養成講座」(4面参照)も開催されるので音声訳に関心のある方、ぜひ受講していっしょに活動しませんか。(しゅんたろう)



編集会議で時の話題の内容を選びます



録音の様子



録音したCDを発送します。



こむ1会フェスティバルでの展示の様子



市民記者が行く！！

### 中山寺×明月記『明月記 中山寺カフェ』

今号で紹介するのは中山寺にあるカフェ。雲雀丘・明月記の総料理長が監修する軽食と甘味が楽しめるカフェである。

店内は落ち着いた雰囲気ではジャズが流れていた。注文したのは「<sup>かつおだし</sup>鰹出汁カレーライス」(サラダ 卵黄付き)。辛さの中にコクのあるだしの香りがしっかり感じられて美味しかった。半分ほど食べたところで卵黄を投入。まろやかさと少し甘さが加わり最後まで美味しくいただけた。「近大鯛茶漬け」もお勧め。小鉢もついているのでお腹も心も満たされる。明月記の味を気軽にお手頃な価格で楽しめるのが嬉しい。

大本山中山寺境内のエスカレータ隣にカフェはある。定休日はお寺とあって仏滅の日だそう。次回はぜひ、甘味をいただきたいと思う。(ほろほろ)



### プチレシピ 夏の冷菓子 『フルーツ・アイスあんみつ』

#### 【材料】

- A
- ・粉寒天 4グラム
  - ・水 400ml
  - ・牛乳 200ml
  - ・砂糖 60グラム
  - ・フルーツの缶詰(みかん、黄桃、白桃、パイナップルなど)
  - ・アイスクリーム 適量
  - ・ゆであずき 適量

#### 【作り方】

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。沸騰したら火を弱め、さらに2分ほど混ぜ溶かす。
- ②砂糖を加えて溶かし、火を止め牛乳を加えて混ぜる。
- ③容器に果物を切って入れ、②を流し入れ冷やして固める(20分くらい)。
- ④③が固まったら、器に切っつけ、その上にゆであずき・アイスクリームを盛り付ける。

トライやるウィークの  
中山五月台中学2  
年生が試作しました



## ●フードドライブ情報

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

【宝塚ハウス】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

【ファミリーマート宝塚高司店】月～日 0:00～24:00

【ファミリーマート宝塚警察署前店】月～日 0:00～24:00

【ファミリーマート宝塚御所の前店】月～日 0:00～24:00

【ファミリーマート宝塚美幸町店】月～日 0:00～24:00

【宝塚阪急】月～日 10:00～18:00（ギフトサロン）

### ●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。

### ●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：7月1日（火）13:30～14:30

8月4日（月）10:30～11:30

場所：ぷらざこむ1



活動の様子を  
ホームページで  
配信しています。

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。



### ●ボランティア募集

#### ●イベント手伝いボランティア募集

「豚丼を食べて元気になろうプロジェクト」のボランティア（受付、配膳、調理のお手伝い）

日時：8月2日（土）10:00～13:30

場所：ぷらざこむ1 3階 対象：高校生以上

定員：10名 その他：交通費なし、昼食あり

申込：宝塚ボランティアプラザ zukavo

### ●メンバー募集

#### ●「宝塚市防災チャレンジ/たからっ子防災くらぶ」メンバー募集

内容：防災ワークショップ、ランタン・ホイッスル作り、災害食クッキング、防災実験などを行うメンバーを募集します

対象：小学生～高校生

活動場所：ぷらざこむ1、中央公民館など

年会費：500円

お問合せ 宝塚ボランティアプラザ zukavo

### ●お知らせ

#### ●みんなボランティア 213 号読者アンケート

「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、みなさまの声をお寄せください。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



### ●ボランティア募集

#### ●保育ボランティア「バンビ」メンバー募集

活動日：平日の9:30から2時間程度

活動場所：宝塚市立子ども発達支援センター 2階

対象：女性のみ

### ●ボランティア募集

#### ●施設でのボランティア募集

施設で絵手紙、俳句、コーラスを教えてくれる方を募集しています。（指導経験の有無は問いません）施設見学後にご検討いただけますのでお気軽にお越し下さい。

日時：月・水・土・日のいずれか1日 14:00～（30～45分）

交通費：あり

### ●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：8月28日（木）

① 10:00～11:30 ② 14:00～15:30

場所：ぷらざこむ1

定員：各10名



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 Fax 0797-83-2425

E-mail avolun@nifty.com





## ●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：7月27日（日）、8月24日（日）13:00～14:30

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

### ●豚丼食べて 元気になろう！プロジェクト

豚丼を食べて、みんなで夏バテを防ぎましょう！楽しいゲームコーナーもあります。

日時：8月2日（土）11:00～13:00

場所：ぷらざこむ1 3階 対象：どなたでも

費用：子ども・学生…無料、大人…100円

共催：株式会社 光洋、宝塚ボランティアプラザ zukavo

## ●お知らせ

### ●音訳ボランティア養成講座 受講生募集

視力に障害がある方に、市報や図書などを音訳して届けるボランティアを始めませんか。

日時：9月9日～12月16日 全11回

火曜 10:00～11:30 ※9/9のみ9:30～11:30

詳細は二次元コードから

場所：ぷらざこむ1

対象：講座終了後、活動できる市内在住の方（定員30名）

申込：連絡先（お名前・メールアドレス・電話番号）をテープライブラリー宝塚のメールアドレスまで

tape-library-takarazuka@ymail.ne.jp

お問合せ：テープライブラリー宝塚（メール）、宝塚ボランティアプラザ zukavo



## ●お知らせ

### ●夏休み 宿題かたづけ隊

夏休みの宿題を一緒にかたづけよう！

場所：フレミラ宝塚 対象：市内在住・在学の小学生

持ち物：宿題、筆記用具、お茶

申込：不要 ※直接会場にお越しください

日時：7月25日～8月8日の全7回

9:30～11:30 詳細は二次元コードから

問合せ：フレミラ宝塚（0797-85-3861）



## ●相談会

### ●初めてのボランティア活動相談

奇数月はボランティアグループさんにお越しいただき、活動についてのお話が聞けます！！

日時：7月18日（金）10:30～12:00

参加グループ：「ありのままグループ」（傾聴）

「宝塚市防災チャレンジ」（防災）

8月4日（月）14:00～15:30

場所：ぷらざこむ1

定員：5名



## ●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。詳しくはホームページをご覧ください。



## ●お知らせ

### ●武庫ネイチャークラブ 親子ふれあい工作

自然材料を使って、親子で楽しく工作しませんか。

日時：8月2日（土）

①10:00～12:00 ②13:00～15:00

定員：①②各15組

場所：ぷらざこむ1 2階会議室

費用：無料

申込・お問合せ：宝塚ボランティアプラザ zukavo



## 観る・感じる・想う

5月は母の日、6月は父の日がありました。贈り物をしたり感謝の気持ちを伝えたりされた方も多いのではないのでしょうか。物をもらうことに関して忘れられない思い出が私にはあります。私の祖父はよくおやつをくれる人でした。ある日、小学生だった私がそのおやつはいらないと断りました。その時祖父は優しくこう教えてくれました。「いらんと言わずに何でもありがたうで受け取るんや。あとで誰かにあげても、ほかしてもかまへん。おやつをあげるという相手の心を受け取るんやで」。心を伝え、心を受け取る。物のやり取りの中にもお互いのことを思いやる気持ちを忘れてはいけない。人間関係における大切なことを教わりました。祖父が亡くなってずいぶん経ちますが、私の心の中にいつも生きている、大切な言葉です。

かめきち



4月1日～5月31日まで

相談 依頼件数

…85件（うち終了分71件）

記事に関するお問い合わせは

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](mailto: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



↑ ホームページ



↑ フェイスブック



↑ Instagram

## ●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。

