

# ボランティアだより

第 110 号 令和6年・10月発行



## 災害 ボランティアセンター 運営協力員養成講座



災害ボランティアセンターは、被災者支援におけるボランティア活動の中心拠点となる場所です。私たちが住む中央市でも、いつ大規模災害が起きてもおかしくありません。そのためにも、センター運営は地域の方々の協力が必要です。

災害に備えて今できることを一緒に学びましょう。

社協まで  
お申込みください

(全4回)

開催日	内容	開催日	内容
11/12 (火)	「災害ボランティアとは」 午後7時～9時	11/19 (火)	「災害ボランティアセンターとは」 午後7時～9時
11/26 (火)	「災害とは ～被災地の実情を通した備え～」 午後7時～9時	12/1 (日)	「災害ボランティアセンター・ 設置運営訓練図上訓練」 午前9時～午後4時 (昼食は非常食の準備があります)

会 場：玉穂総合会館内（中央市下河東620）

講 師：NPO法人 災害・防災ボランティア未来会 代表 山下 博史 氏

対 象：中央市在住、在勤の方、災害ボランティアに興味のある方

## 第78回 赤い羽根共同募金運動が始まります



皆さまのご理解とご協力に支えられ、共同募金運動は今年で78回目を迎えます。今年も10月1日から赤い羽根共同募金運動が全国一斉に始まります。中央市においては、下記のとおり共同募金運動開始セレモニー及び啓発活動を実施いたします。

多くの皆さまからのご支援をお待ちしております。

■日 時 10月3日(木) 午前10時～11時

■場 所 イツモア玉穂店 様



※雨天時、セレモニーと募金活動は店舗内で実施します。



## 地域支え合いボランティア養成講座



この講座では、地域の支え合い活動の大切さや、その中で自分でもできるボランティア活動について楽しく学びます。支え合いのボランティア活動は、地域づくりや自身の生きがい、健康づくりにも繋がります。ご参加お待ちしております。

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5 定員：30名 申込み：中央市社協まで

10月11日(金)午後1時30分～3時

内容：「地域の支え合いについて」～助け合い体験ゲームをやってみよう

講師：NPO 法人地域ささえあい虹の会代表

さわやか福祉財団さわやかインストラクター 塚田 好子氏



10月21日(月)午後1時30分～3時

内容：「支え合いボランティアについて知ろう」

講師：NPO 法人地域ささえあい虹の会代表

さわやか福祉財団さわやかインストラクター 塚田 好子氏

ほっと。スマイルサービス協力員



10月28日(月)午後1時30分～3時

内容：「ウェルビーイング(幸福)を高める人間関係の築き方」

講師：シニア産業カウンセラー 石黒 仁氏



第16回 中央市ボランティア交流会

## 中央市ボランティアサロン

どなたでも参加  
できます!

～ 来て!見て!聞いて話してみよう ～



市内で活動するボランティア同士の交流や情報交換を目的として開催しています。また、ボランティア活動に興味のある方や、これから何か活動を始めたい方など、どなたでも参加できるイベントです。

11月30日(土) 午後1時30分～3時30分(受付1時～)

会 場：玉穂総合会館 2F 多目的ホール(中央市下河東620)

内 容：ボランティア団体の活動発表、活動紹介パネルの展示、参加者同士の交流

送 迎：①田富庁舎入口 1時出発

②豊富支所入口 1時出発

③早川屋さん前 1時10分出発

※送迎は、申し込み制となります。



# 健康まなびや



申込み開始：10月8日(火)午前9時～

## ◆ 椅子 (チェア) ヨガ教室 ◆

姿勢を整え、深い呼吸とポーズで身体と心に向き合う『ご自愛ヨガ』です。ひざや腰に不安がある方も参加できます。

- ・日時 11月6日(水) 午後2時～3時30分
- ・場所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 フェイスタオル(あれば長めの物、運動時に使用) 上履き、動きやすい服装、飲み物
- ・定員 30名



## ◆ 歌声教室 ◆

体をほぐした後に、ピアノの演奏に合わせて童謡や歌謡曲を歌います。

- ・日時 11月13日(水) 午後2時～3時30分
- ・場所 玉穂総合会館 多目的室1-2、1-3
- ・持ち物 飲み物
- ・定員 40名



## ◆ レク教室 ◆

レクリエーションを通して、身体を動かしながら脳トレをしましょう。

- ・日時 11月20日(水) 午後2時～3時30分
- ・場所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 上履き、動きやすい服装
- ・定員 40名



## ◆ リンパ教室 ◆

リンパの流れを良くして免疫、代謝、体温アップを目指しましょう。

- ・日時 11月27日(水) 午後2時～3時30分
- ・場所 玉穂総合会館 多目的ホール1
- ・持ち物 上履き、動きやすい服装
- ・定員 40名



## 令和6年度 峡中地区高齢者作品展出品のご案内

- ・日程 令和7年2月7日(金)
- ・会場 甲斐市南部公民館 (甲斐市西八幡1976-1 2Fホール)
- ・対象 峡中地区に在住の60歳以上の方
- ・種目 ①日本画 ②洋画 ③彫刻(彫塑も含む) ④工芸(手芸・陶芸も含む) ⑤書 ⑥写真 ⑦文芸(短歌、俳句、川柳に限る)

※山梨県の作品展へ出展する作品を選考します。作品は、『1年以内に制作した未発表のもの』とします。出品される方は、事前に応募票を事務局まで受取りご提出ください。なお、⑦文芸の部は選考対象外となりますのでご注意ください。

- ・締切り 12月2日(月) 中央市社会福祉協議会までご持参ください。

## 豊富ボランティアの会の活動のご紹介

### 〇夏祭り シルクの里デイサービス

8月29日(木)・30日(金)にシルクの里デイサービス・まゆっこ広場で『夏祭り』が開催され、お手伝いに伺いました。

2日間を通じて、ヨーヨー釣り、射的、スイカ割りなど利用者様の“楽しい”をお手伝い出来て大変充実した時間を過ごすことができました。



## 中央市ことぶきクラブ連合会 しわふみ原稿募集のお知らせ

中央市ことぶきクラブ連合会では、文芸誌を発行しています。市内在住の65歳以上の方でしたらどなたでも投稿できます。

- ◆短歌…5首以内 ◆俳句、川柳…5句以内
- ◆詩・漢詩…5編以内
- ◆エッセイ・小説…400字詰め原稿用紙(10枚以内)
- ・提出先 中央市社協まで郵送でも可
- ・締切り 10月31日(木)



## 社協の出張相談窓口開催日(無料・予約不要)

- 福祉サービスのことや日常生活に関する困りごとなど、気軽に話せる相談窓口を開設します。
- ・相談日 原則月1回 第4木曜日 午後1時～3時(祝日の場合は前週の木曜)
- ・場所 イツモア玉穂店様 フリースペース



## 結婚相談所10月の相談日(要予約)



相談日	時間
10月12日(土)	午前10時～午後3時
10月16日(水)	午後6時～8時

## 成年後見相談 (要予約)

- ・相談日 10月15日(火) 午後1時～3時
- ・場所 玉穂総合会館
- ・利用料 無料

## ◆全ての事業の問合せ、予約は下記までお願いします

- 発行・編集 中央市社会福祉協議会
- 住所 中央市下河東620
- 電話 055-274-0294
- FAX 055-274-0319
- メール [borasen@chuo-shakyo.or.jp](mailto:borasen@chuo-shakyo.or.jp)
- ホームページ <https://chuo-shakyo.or.jp/>



この広報紙は赤い羽根共同募金により発行されています。

※中央市在住の65歳以上の方を対象としています。交通手段のない方は送迎があります(定員あり)