



第 1 回 ボランティア交流ひろば

10月15日(火)に長田区役所の7階会議室で、ボランティア交流ひろばを開催しました。

2部制で、前半は motto ひょうごの栗木 剛さんの基調講演、後半はボランティアの方だけのグループ討論を中心とした交流セッションでした。

ダイナミックな身振り手振りを交えた笑いの絶えないお話しで、栗木先生が力説されたのは、継続性と余分な肩の力の抜けた姿勢の重要性。

名づけて『ぼちぼちボランティア』。



第2回 ボランティア交流ひろば
令和元年 12月17日(火) 13:30-15:30
場所：長田区役所6階 多目的室
講師：motto ひょうご 栗木 剛 氏
テーマ：仲間づくりのコツ
受講料：無料
申込〆切：12月13日(金)

緑色の
チラシ

ボランティアをしていると外に出かけます。自分自身の健康づくり、認知症の予防にもつながりますが、人がまちに繰り出すことで、まちの安全性も高まります。これだけで一種のボランティアです。

ボランティアをする上で最低限のマナー

- ✓「約束は守る」
- ✓「個人情報

の2点は守りながら、身構えることなく、楽しく肩肘を張らずにボランティアをしましょうとのお話しでした。

後半はボランティアの方だけでなく、施設の方も交えてのグループ討論会を核とした交流会でした。

今回はできるだけ大勢の方々と知り合い、今後のボランティア活動に活かせるように考えた時間構成で行いましたが、ボランティア同士で話す時間が足りなかったというご意見もいただきました。

全時間をボランティアの方同士の交流に充てる予定の第3回のボランティア交流ひろばで、ぜひ心ゆくまで話し、語り合っていたいただきたいと思います。

第3回 ボランティア交流ひろば
令和2年 2月20日(木) 13:30-15:30
会場：長田区役所7階 702 会議室
テーマ：たくさんの仲間をつくりましょう
受講料：無料
※ 講演は予定しておりません。



第1回ボランティア講座 魔法のストレス対処術

11月8日（金）に長田区役所の6階多目的室で、第1回ボランティア講座「魔法のストレス対処術」を開催しました。

講師は心理スペースぽればれ代表の稲松由佳さん。ストレスを抱え込まない方法を教えていただきました。

心と体はつながっています。心をほぐす前に体をほぐす。肩甲骨を動かすといいそうです。会場ではボランティアのみなさんとストレッチを行いました。

言霊という言葉がありますが、気持ちを変えるのがむずかしいときは、前向きな言葉を発することで、気持ちも自分の言葉に同調していくそうです。書いてみることも効果的とのことでした。

今回はボランティアに欠かせない、相手の心に寄り添った温かいコミュニケーションの取り方を教えていただく予定です。

第2回 ボランティア講座

令和2年1月29日（水）13:30-15:30
場所：長田区役所7階 702会議室
講師：心理スペースぽればれ 稲松 由佳 氏
テーマ：相手の心に寄り添うコミュニケーション術

受講料：無料
申込〆切：1月21日（火）

ピンク
または

黄色い
チラシ



10月のボランティアルームの開設に先立ち、9月26日（火）にお披露目会を開催しました。10名のボランティアさんにお集まりいただき、ご意見を伺いました。ボランティアの方同士の間意外なつながりもわかりました。

長田ボランティアセンターには、出演ボランティアを詳しく紹介するコンテンツがないというご指摘があり、ホームページ上での紹介記事の掲載を検討しはじめました。

ボランティアルームはボランティアの方々の会議や研修会等の利用に留まらず、各種情報を提供し、ご意見をいただいて拾い上げる場としてご利用いただき、ボランティアセンターの業務に反映させていきたいと考えています。ぜひお気軽にボランティアルームにお立ち寄りください。

ボランティアルームお披露目会

