

## 今月のボランティア紹介

## 「NVC/ コスモ」

「NVC/ コスモ」は、平成25年10月8日、「H.V.Cコスモ」の名称で、脳呼吸による誰でも無理なく出来るヨガ体操を共に体感してもらいながら、名張市民に癒しと健康促進で役に立ちたい、との思いで活動が始まりました。

主な活動は福祉まちづくりセンターで行われている「脳活性化ヨガ教室」ですが、社会福祉協議会主催の「ふれあいフェスティバル」や、地域行事の「やなせ祭」や「育成園まつり」等での活動、また、高齢者や介護施設等への慰問活動を通して参加者の心や体を癒しています。

今までの活動で印象に残っていることは、参加されている方々がヨガ体操をする際、目を輝かせて喜んでいただいたり「また訪問してほしい」と声をかけていただいたことです。



写真は3月19日(土)に福祉まちづくりセンターで行われた「脳活性化ヨガ教室」での活動です。コロナ禍の状況では施設訪問等は思うようにできない状況ですが、この教室の参加者は増えてきています。今後も状況を見ながら、市民の皆様に笑顔を届ける活動を目指して頑張っていきたいとのことです。

「NVC/ コスモ」の活動に興味のある方は福祉まちづくりセンターへお声がけください。

## 「福祉まちづくりセンター」4月イベント予定表

◎12, 19, 26 (毎週火曜日)	10:30~12:30	シャドーボックスづくりを楽しみましょう♪ 材料費500円+カラーコピー代1枚60円
◎6, 13, 20, 27 (毎週水曜日)	14:00~16:00	楽しく書道をしませんか♪ ※時間内にお越しください。
◎9, 23日(土) (第2・4土曜日)	14:00~15:30	簡単にできるヨガ体操(脳活性化ヨガ)
◎11日(月) (毎月第2月曜日)	13:30~15:00	歌声ひろばたんぽぽ 参加費500円
◎22日(金)	10:00~12:00	歌声ひろばたんぽぽ(コーラス) ※参加希望者事前予約必要
◎18日(月) (毎月1回、月曜日)	13:30~14:30	イスにすわって健康体操 参加費300円
◎20日(水) (毎月第3水曜日)	13:30~14:30	介護者サロン「さくら喫茶」
◎13, 27日(水) (第2・4水曜日)	10:30~11:30	脳トレ楽習教室
◎13, 27日(水) (第2・4水曜日)	13:30~14:30	スクエアステップ教室
(中止)		切り絵サークル
◎10, 24日(日)	10:30~16:00	おもちゃばこ
◎5日(火)、19日(火)	13:30~15:00	傾聴ボランティアステーション(お茶サロン開催) あなたのお話を聞かせてください。 傾聴ボランティアがお待ちしています。

○福祉まちづくりセンター TEL:62-7388 木曜除く毎日 10:00~19:00  
○名張市ボランティアセンター TEL:63-1111 祝日を除く月~金 8:30~17:15

イベントは三密を避け、検温、消毒など感染予防を徹底し開催させていただきます。マスク着用でご参加ください。

## 介護者のつどいを開催しました 映画鑑賞と交流会

令和4年3月23日(水)、老人福祉センターふれあいで「介護者のつどい」が開催されました。

認知症の母と介護に奮闘する息子の日常を描いたコメディ&ヒューマン映画「ペコロスの母に会いに行く」鑑賞の後、映画の感想や日ごろの介護について介護仲間で話し合いながら、意義のある楽しい一時を過ごすことができました。



## 令和4年度ボランティア 登録・助成金・ボランティア保険の更新・申請について(ご案内)

現在、ボランティア登録(団体・個人)の皆様の登録更新の手続きを行っています。また、各種助成金の申請やボランティア活動保険加入手続きの受付も行っていきます。

### ◎ボランティア登録

地域福祉活動助成金(団体対象)の申請やボランティア活動保険に加入する場合には、登録が必要です。

<受付期限 4月25日(月)>

### ◎地域福祉活動助成金

名張市内で活動している「身近な地域における福祉課題への取組み」を地域全体で支援する仕組みとして、多様な活動の活動費を助成します。(この助成は「社協会費」「赤い羽根共同募金」「善意銀行」といった住民の皆様による善意の募金・寄付金等を財源としています。)

<受付期限 4月25日(月)>

### ◎ボランティア活動保険

ボランティアがボランティア活動中にケガをしたり、偶然の事故により他人にケガを負わせた場合や、他人の物を壊したりしたことにより法律上の損害賠償責任を負った場合に対応する保険です。

<受付は、随時>

(問い合わせ・提出先)●名張市ボランティアセンター TEL:0595-63-2111  
●福祉まちづくりセンター TEL:0595-62-7388

★旬の情報をお届け!ぜひ、覗いてみてね!★

Twitter

<https://twitter.com/nabarifukumachi>

Facebook

<https://www.facebook.com/fukumachicenter>

○貸館ご利用の際は、検温と  
来館の記録にご協力ください。

ホームページにも遊びに来てね!

福祉まちづくりセンター(イオン名張店3F) TEL0595-62-7388

