

ボランティアのおもい その①

12年前、順番で自治会の班長になり福祉委員会に入りボランティア部会にも入会しました。

社協ボランティアセンター相談員としても1年になります。少し慣れてきてボランティアをする前よりも、充実した毎日を過ごしています。初めての場所や集まりは緊張しますが、快く仲間に入れてくれて感謝しています。一人では大変なことも助け合って声をかけ

何事にも前向きに

あいながら、地域の方とも関わっていきたくと思います。人の役に立っているか不安になることもありますが、色々なことに前向きに取り組んで、皆さんに喜んでもらえるボランティア活動をしたいです。

そしてボランティアさんも増えたら嬉しいです。

ボランティアセンター相談員
西本 美奈

ボランティア活動の5つの原則

- 社会性：お互いに助け合い、支え合い、私たちの暮らしを明るく豊かにしていきましょう
- 無償性：楽しさや喜び、やりがいや満足感を大切にしましょう
- 自主性・自発性：私たち自らが進んで活動しましょう
- 創造性：新しい活動や取り組みなど創意工夫をしましょう
- 継続性：ゆっくりでかまいません一歩一歩活動を続けましょう



「あつたらええなあ」のおもいをお手伝い

地域の福祉課題などの調整役として、各圏域に地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）が配置されています。

地域での集まり、支え合い活動、高齢者の困りごとなどを把握するために、地域へ出向いています。みなさんの声の中から必要とされる取り組みを地域住民、地縁組織、介護保険事業所、民間企業、NPO法人、ボランティア団体などと一緒に考えます。

「おしゃべりできる場所あつたらええなあ」「地域で何かお手伝いをしてみたいなあ」などあれば、地域支え合い推進員までご相談ください。あなたの「あつたらいいなあ」や「してみたいなあ」のお手伝いします。



ホームページ エックス インスタグラム フェイスブック

編集発行：寝屋川市社会福祉協議会ボランティアセンター
電話：072-838-0400
URL <https://www.neyagawa-shakyo.or.jp>

上記のQRコードを携帯電話やスマートフォン等から読み取ると、本会の各SNSページにつながります。

「ボッチャ・モルック」やってみよう 年齢・体力関係なし！みんな一緒に ～ボランティア講座～

1月24日、市立保健福祉センターで「ボッチャ・モルックやってみよう」が開かれました。

みんなで楽しめて体感できる身近なユニバーサルスポーツで、参加者一同大盛り上がるのひとときになりました。

参加者のこえ

- 最近運動不足で老化を感じかけたところですが、体を動かしながら競い合う。楽しい時間になりました。(60歳代参加者)
- 自分は膝の不具合を抱えていますが、ボッチャ・モルック共に無理なく参加できました。年齢や障害に関係なくできるスポーツ。地域でも取り入れていきたいと思えます。(70歳代参加者)



「やったら結構おもしろいゲームやな〜」ただ今、ボッチャゲームボールの距離を計測中

ボッチャってどんな競技

- ◇赤と青のボールを投げたり転がしたりして、白い目標球（ジャックボール）にどれだけ近づけられるかを競うスポーツ
- ◇パラリンピック正式種目で、障害の有無に関わらず誰でも楽しめるのが大きな魅力
- ◇個人戦・ペア戦・団体戦があり、1エンドごとに6球ずつ投げて得点を競う

モルックってどんな競技

- ◇木の棒（モルック）を投げて、並べられた木のピン（スキットル）を倒し、点数を競うフィンランド生まれのスポーツ
- ◇ルールがシンプルで、子どもから高齢の方まで一緒に楽しめるのが魅力



「なかなか思うようには投げられませんが」モルック競技に熱中

歌

好きな歌を歌って...

Laki☆Laki@humannote
(ラキ☆ラキ アット ヒューマンノート)

歌うことが大好きなメンバー7人グループ。高齢者施設などボランティア活動で歌うことや、アルカスホールやまつりなど機会があれば出演しています。

リードがメインで歌い、ハモリがパートに分かれて音楽を流しながら歌う合唱スタイルです。普段はエスポアールで毎週木曜日に練習をしています。カバー曲やオリジナル曲も歌います。一人で歌うのところが、ハモリが上手くいく・いかないがあり、仲間がいるとありがたく幸せを感じます。

ボランティアは、好きな歌を使って世の中の役に立つ、の両方がある、歌った後のみなさんの笑顔がうれしく最高です。今後もメンバーを増やしてボランティア活動を広げ、ステージなど望まれて出演することを目指したいです。(野涯)



きれいな歌声が高齢者施設に響きます
お年寄りもうっとり・・・



団体・個人登録ボランティアの皆さまへ

現在ボランティアセンターに登録いただいている団体・個人対象に登録更新の確認をしています。令和8年度登録希望の方は申請をお願いします。

- 登録期間：令和8年4月1日～翌年3月31日まで
- 申請方法：団体＝団体登録申請と関係文書をボランティアセンターに提出
個人＝個人登録申請をボランティアセンターに提出
- 提出期限：令和8年3月31日（窓口での受付は平日9時～17時30分まで）

※詳細は当センターまで問い合わせください ☎072-838-0400

令和8年度ボランティア保険受け付中

情報満載!!

福祉の情報はホームページから



寝屋川市社会福祉協議会

支え合う心に感謝を込めて



ボランティア活動調整報告 【当ボランティアセンター取り扱い調整分(施設・団体)】

月	日	活動者(団体・個人・校区)	人数	活動内容	活動分	活動先(施設・団体)	
12	2	京阪ナツメロ愛好会	12	行事援助	高齢者	介護老人保健施設 松柏苑	
	4	河北民踊同好会	4	行事援助	高齢者	パークサイドラビアン	
	7	Tree Sound 関西	5	行事援助	高齢者	打上ひまわり会	
	9	うきうきわくわく音心の会	4	行事援助	高齢者	ラフィンハーツ グレイス寝屋川	
	11	ギターサークル トパーズ	3	行事援助	高齢者	有料老人ホーム ハイジ	
	16	ブリッジこだま	5	行事援助	高齢者	介護老人保健施設 松柏苑	
	16	篠笛 柚子華	4	行事援助	高齢者	IKOI ナーシングホーム寝屋川	
	20	J E S Y	3	行事援助	高齢者	ケアハウス いちよう園	
	21	ギターサークル トパーズ	6	行事援助	高齢者	パルク寝屋川	
	22	個人V	1	行事援助	高齢者	あそぼ～や	
	24	個人V	1	行事援助	高齢者	特別養護老人ホーム いちよう園	
	25	Tree Sound 関西	8	行事援助	高齢者	介護老人保健施設 点野やすらぎの里	
	R8	5	「夢楽らいぶ」一座	3	行事援助	高齢者	ラフィンハーツ グレイス寝屋川
1	7	J E S Y	3	行事援助	一般	寝屋川市介護者の会	
	13	「夢楽らいぶ」一座	3	行事援助	高齢者	介護老人保健施設 松柏苑	
	16	「夢楽らいぶ」一座	3	行事援助	高齢者	デイサービスセンター ナービス寝屋川	
	18	淀川太鼓	7	行事援助	高齢者	パルク寝屋川	
	18	個人V	1	行事援助	高齢者	パークヒルズ自治会	
	29	Laki☆Laki@humannote	6	行事援助	高齢者	パークサイドラビアン	
	30	「夢楽らいぶ」一座	3	行事援助	高齢者	グループホーム ボンビー	
	31	うきうきわくわく音心の会	3	行事援助	高齢者	打上ひまわり会	
	計	21		88			

令和7年12月～令和8年1月 集計：のべ活動日数21日 活動人数88人



後を絶たない!! 詐欺事件

あの手この手で狙ってきます。特にお年寄りや弱者とされる人たちが被害にあっています。



- 少しでも怪しいと思ったら即切断
- 家族や地域で日々の情報を共有
- 詐欺に関わる記事など(当記事を含む)を保存して、振り返り、防犯意識を高める

現在急増中の詐欺5項目

1. AI音声を使った「なりすまし電話」
2. 自治体や公共機関を装う「還付金詐欺」
3. 通信会社を名乗る「未納料金請求」
4. SNSで広がる「闇バイト勧誘」
5. キャッシュカードすり替え詐欺