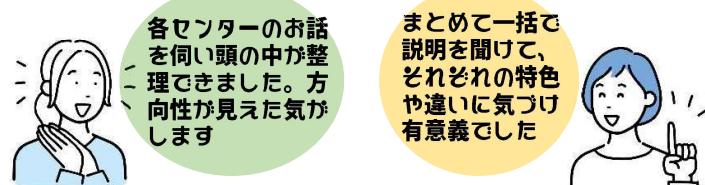


ボランティアや地域活動に関する講座レポート

春からはじめるボランティア！

～身近な5施設活用術～ 5月25日(土)に開催しました。

市内の身近なボランティア5施設(千葉市民活動支援センター、千葉市国際交流協会、千葉市ボランティアセンター、千葉市生涯現役応援センター、ちば生涯学習ボランティアセンター)の特色を生かしたサポート事例を交え、説明会を行いました。また、NPOクラブからは「ちば地域づくり大学校」のご案内がありました。ボランティアからは、永島 静さん(K11-017)を講師に迎え、ボランティア活動のきっかけや現在の活動についてお話をいただきました。



「ボランティアフェア2024」 11月16日(土)～11月24日(日)

今年のボランティアフェアは、登録ボランティアの皆さんの様々な活動紹介展示や体験会コーナー、ステージ発表、実演動画で活動を紹介します。詳しくは館内配布のチラシやホームページ、または学習支援担当(TEL: 207-5815)までお問合せください。会場: 1F アトリウムガーデン

👉 昨年のボランティアフェアの様子 👉



展示コーナー



ステージ発表

■■ボランティアの登録は■■

ちば生涯学習ボランティアセンターでは、さまざまな分野で活動していただけるボランティアを求めています。活動に関心のある方はぜひご登録を！

■■ボランティア依頼をお考えなら■■

ボランティアセンターでは、グループで活動されている方々にボランティアの講師・人材をご紹介します。お気軽にご連絡ください。

※ボランティアセンターに登録後、活動状況・連絡先など登録内容に変更があった場合は、円滑な運営のため速やかにセンターにご連絡をお願いします。

■■問合せ先■■

ちば生涯学習ボランティアセンター(千葉市生涯学習センター2F) TEL: 043-207-5815
E-mail: manabi.volunteer@ccllf.jp

ボランティアや地域活動に関する講座

こころを動かす伝え方！ コンパクトメッセージの法則

8/1(木)
受付開始

ボランティア活動や地域活動につきもののスピーチで「つい話が長くなってしまふ」「話していても反応がない」などお悩みはありませんか。「いいね！」といったもらえるメッセージは、コンパクトにしないと伝わりません。相手に共感してもらえるメッセージを伝える、話し方のコツを実践ワークで身につけましょう。



講師… 山本 秀行(パーソナルブランドコンサルタント)
開催日… 令和6年10月12日(土)14:00～16:00
場所… 生涯学習センター 3階 大研修室
対象… 地域活動をしている方、または興味がある方
定員… 30人(応募者多数の場合抽選)
費用… 無料



【申込方法】

①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④年齢 ⑤性別 ⑥電話
①～⑥の必要事項を記入の上、往復はがき・メールのいずれかで下記までお申し込みください。
※生涯学習センターホームページからのお申し込みが可能です。
URL: <https://chiba-gakushu.jp>
※メールでお申し込みの方で、申込日から4日を過ぎても受理の連絡がない場合は、お問い合わせください。

【申込先】 千葉市生涯学習センター
〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7
TEL: 043-207-5815
E-mail: manabi.kouza@ccllf.jp

「気づく」ことは「変わる」こと！ 人間関係がラクになる対話の場づくり体験講座

8/1(木)
受付開始

人は人と関わることで気づきを得ることができます。他人と出会い、関わり合うことで本当の自分に出会う…そんな気づき直しの体験をしてみませんか。気づくことは変わる、変わることは楽しいことです。グループワーク・トレーニングを通して、人間関係がラクになる対話の場づくりを学びましょう。



講師… 三好 良子(人材育成コンサルタント、日本グループワーク・トレーニング協会理事長)
開催日… 令和6年10月20日(日)13:30～16:30
場所… 生涯学習センター3階 大研修室
対象… 地域活動をしている方、または興味がある方
定員… 30人(応募者多数の場合抽選)
費用… 無料

編集後記



春からはじめるボランティアに参加しました。千葉市には5つのボランティアの窓口があり、団体で取り組んだり、個人で参加したりできます。ボランティア先もさまざま、私は外国人とのホームステイや交流のボランティアもいいなと思いました。参加している皆さん熱心に説明を聞いていて、千葉市っていいまちだなあと感じました。(SN)



ボランティアタイムはHPで見られます。https://chiba-gakushu.jp/bora/bora_06.html

36号 2024年7月 ボランティアタイム

年3回発行 ちば生涯学習
ボランティアセンター
(千葉市生涯学習センター2F)

公民館やコミュニティセンターのボランティア活動！

今回は、ボランティアの方々のさまざまな活動として、公民館やコミュニティセンターなど公共施設での楽しい活動をご紹介します



<公民館・いきいきセンターでクラフト工作>

児童、子ども向けの工作講座では、世代間交流でお孫さんと一緒に製作、改めて個性豊かな作品に触れることができ、新たな発見や経験ができたというお言葉をいただきました。



<公民館の初心者ヨガ講座>

いつまでも健康でいたい。でも激しい運動はちょっと。そんな時はヨガ教室。初心者向けからチャレンジです。身体が伸びているを感じられた、呼吸法がとても気持ちよかったとアンケートの満足度も高く、講師の先生は参加者の様子を見ながら調整でき、男性の参加者もいて楽しくヨガができましたとおっしゃっていました。

<コミュニティセンターで楽しい着付け教室>

着付けに挑戦！参加者からは、着付けだけでなく着用時の歩き方や着崩れの直し方、礼法まで教えてもらい、浴衣を着るのがとても楽しくなったというお言葉をいただきました。



今まで知らなかった新しいことに挑戦してみたい、生涯を通して学び続けていきたい、そんな気持ちをサポートします。子どもから、お勤め中の方、子育てパパママ、時間に余裕があるシニアにピッタリの講座を見つけてみませんか。また講座に参加するだけでなく、自分の特技を生かしてボランティア先生になることもできます。新しい出会いと可能性を信じ、Let's Volunteer!

● 男声アンサンブル コワレテット

グループ紹介登録番号 G23-009

♪♪ 魅惑のアンサンブルカルテット ♪♪



ハモリたいけどハモれないので「コワレテット」と名付けた男声アンサンブルグループです。結成してから11年、毎月2回の練習をかたく守り、何とかレパートリーも増え、活動範囲も広がってきました。千葉のまちカフェでのライブや東日本大震災チャリティコンサート、デイサービスや老人ホームの慰問も行っています。持ち歌は、ドイツ、イタリアなど外国の歌曲から、日本歌曲、昭和歌謡、唱歌・童謡、映画音楽、ミュージカル、アニメソングまで幅広く、唯一の女性ピアニストとともにますます活動を拡大中です。

心地よい時間をつくる。さあ、何やる？

パソコンを通して潤いのある生活に

パソコン太陽
(G08-001)

《活動内容》
パソコン指導



私たちは平成16年から活動を始めました。パソコンが楽しいコミュニケーションツールとなり、パソコンを通して潤いのある生活の一助になればと講座を企画し、開催してきました。私たちの自作のテキストは「講座修了後でもテキストを見れば理解していただける！」をモットーに進めています。

近年、携帯電話が主流ですが、生活に生きたパソコンならではの文書作り、家族で遊べるスクラッチ講座、計算・表作りに適したExcel講座など皆さんと共に学んでいます。若葉区の公民館から依頼を受け若葉区民大学の「広報誌作り講座」も担当してきました。昨年は市民自主企画講座で「写真や図形を使った家庭で役立つWord講座」を開催し、今年も挑戦しています。

心と脳が喜ぶ3色パステルアート

伊藤 則子さん (K19-011)

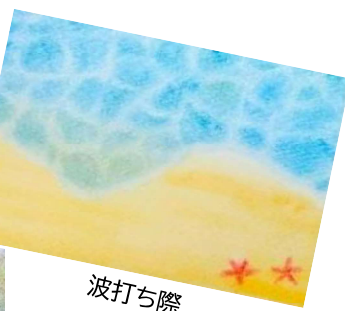
《活動内容》3色パステルアート



ソフトパステル



彩の森



波打ち際

3色パステルアートは1枚のカードに3色のパステルで絵を作成します。3色のパステルから生み出される色は無限大です。重ねた色の変化を楽しんでください。絵が苦手な人でも大丈夫です。絵のレシピに従ってインストラクターが描き方をお伝えしますので、安心して描くことができます。同じ空間で、同じ道具を使い、同じ説明を聞いて描いても、それぞれ個性溢れる絵に仕上がります。出来上がった作品を見せ合い会話をすることで、お互いに認め合い自己肯定感が高まります。

五感と右脳を刺激しながら独自の技法で作品を描くパステルアート。普段よく使っている左脳を休ませて、右脳を活性化させる効果があります。ぜひ、心と脳が喜ぶ3色パステルアートを体験してください。

おしゃれな手作りインテリア

京谷 代志子さん (K23-016)

《活動内容》◆ペーパークイリング◆クラフトパンチアート◆マクラメ



ペーパークイリング

3mm、6mm、11mmのペーパーを巻いて作るペーパーアートです。



クラフトパンチアート

パンチで抜いた紙を使いカードや壁飾りを作ります。



マクラメ

12本のひもを結んでハンギングを作ります。



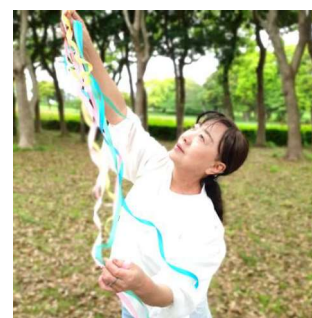
初心者の方、どの年代の方にも興味を持っていただけます。講座後には「楽しかった。次回も参加したい！」と言っただけのような活動にしていきたいと思っています。

笑いっぱい！心と体のダンスセラピー

山下部 礼子さん (K23-010)

《活動内容》
◆表現遊び、心と体の開放
◆メンタルヘルス関連

ダンスセラピーは、色々な音楽を使い、言葉を使わず、ダンスを通して温かいコミュニケーションを行うストレス解消方法の一つです。



日々の生活にストレスはつきもの。「リフレッシュし、もっと笑いたい。」ダンスセラピーは、初めて出会った方とも、微笑みを交わし、言葉を使わない温かいコミュニケーションが生まれます。踊りに自信がない・・・という方でも大丈夫です。障害のある方、大人の方と10年以上ダンスを楽しんできました。年代、性別を問いません。シニアの方も無理なく楽しめると思います。日常から離れた空間で心と体が動き、新しい自分に出会えるかもしれませんね。

車椅子支援・身体的介護の仕方

大城 壽雄さん(K18-006)

《活動内容》
◆車椅子支援、歩行支援の仕方
◆災害時の車椅子介護
◆安全な身体介護の為のボディメカニクス

この活動は単に車椅子の操作の仕方を考えるものではありません。避難所のことを想定すると車椅子の移動途中には段差などの困難があることでしょう。さらにトイレなど、生活の問題があります。移動と生活の両方に介護が必要です。

介護される人はもちろんですが、介護する側の人の安全も十分考慮されていなければなりません。少子高齢化で老々介護になる可能性もあります。介護する人が欠ければ共倒れになる可能性もあります。この活動を通してどうすれば安全なのか、一緒に考えませんか。

古人曰く、小さな親切大きなお世話と。

①介護姿勢の高さを決めます。



②抱く時はがっしりと。



ファイナンシャルプランナーによる金融講座

田中 文恵さん (K22-018)

《活動内容》
◆つみたてNISAやiDeCoの解説
◆そのほか金融リテラシー教育



活動紹介展示

金融リテラシーとは、見えないお金を正しく扱うための知識と技術です。見えないお金とは、例えば将来受給する年金や払わなければならない税金投資のリスクやリターン、これから返済していくローン、将来必要となる経費などです。普段の一般消費については反射的に経験的に経済活動を行っていますが、見えないお金については普段接することが少ないので経験は乏しく、積極的に知識を取得しにいかねばなりません。また、将来必要になるお金の試算も自動的にではできませんので、ご自身がその行動を起こさなければなりません。

金融リテラシーとは、ご自身が積極的に取得しにいかねばならない知識なのです。では、金融リテラシーを向上させるには、どこに行けばいいのか、何をどのように勉強したらよいのか。そんなお困りの方のためのCFP®認定者によるボランティア講座です。