

# ほっとHOT通信

## 身近なところから、始めの第一歩を踏み出しませんか？

～地域で広がる！ちょこっとお手伝いの輪！ まごの手活動(生活支援)の紹介～

日常生活の中でちょっとした困りごとなど、かゆいところに手が届くようなお手伝いをしてもらえる「まごの手」活動が市内各地域で広がっています。ここでは、フラワータウン地区の活動にスポットを当ててご紹介します。

※まごの手活動(生活支援)は住んでいる地域内で助け合う活動です※



★ハサマ まごの手 スマイル(狭間が丘地区/ゴミ出し、お買い物支援)  
～狭間が丘地区在住の高齢者世帯・ひとり暮らし、その他対象の方のお手伝い～

ボランティア募集しています！

「ありがとう」の一言に心が弾みます！ちょこっとお手伝いで体を動かし、健康的に活動しませんか？狭間が丘地区在住の方で地域のためにお手伝いしていただける方を募集しています。

活動日:ゴミ収集日、買物支援は利用者と相談  
問い合わせ先:西野さち子さん(TEL:080-5331-1583 Eメール:nishiyosa465@leaf.ocn.ne.jp)

★ハートやよい(弥生が丘地区/ゴミ出し、電球交換、パソコン操作のサポート、簡単な植木の手入れなど)

問い合わせ先:TEL:562-0434 山口さん

★ささえあいふじ(富士が丘地区/ゴミ出し、電球交換、灯油の買物代行、庭の草取り、話し相手など)

問い合わせ先:TEL:090-8522-1843 前田さん

★武庫サポート(武庫が丘地区/ゴミ出し、電球交換、庭の手入れ)

問い合わせ先:TEL:080-5781-6530 三宅さん

市内の生活支援やサロンなど、地域でのつながりに関するご相談・問い合わせは、三田市社会福祉協議会の各生活支援コーディネーター兼地域福祉支援員まで！

三田三輪地域福祉支援室 TEL:559-5965 広野本庄地域福祉支援室 TEL:560-5822

小野高平地域福祉支援室 TEL:560-8177 藍地域福祉支援室 TEL:568-5400

フラワー地域福祉支援室 TEL:550-9008

ウッディカルチャー地域福祉支援室 TEL:553-8373



## ～HOT～計相談員のワンポイント就活講座

シニアにとって就職はたいへん。シニアならではの仕事探しのポイントを毎回お伝えしていきます。



### 面接の受け方パート2(予想される質問の答えを準備)

- ・シニアの強みである会社への貢献度、円滑な人間関係をつくる能力、柔軟性や適応性の高いことをアピールする。
- ・応募先の情報収集とニーズに合わせた自己アピールができるように準備する。
- ・応募書類の記載内容を確認する。

## 編集後記～ほっと一息～



今年の流行語大賞に「スーパーボランティア」がノミネートされたように、シニアのパワーが注目を浴びましたね！今回、いろいろな方面で活動している方々にお話を伺いましたが、皆さん肩ひじはらずに自分自身が楽しんで活動していらっしゃいました！皆さんも身近なところからちょこっとボランティアを始めてみませんか！

インタビューにご協力いただいた方、ありがとうございました！

(HOT相談員 米谷)

発行・編集:いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel・Fax:079-559-6800

メール:ikigai\_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:http://www.hot-sanda.com



## 自分スタイル 日々是好日！

三田の  
きらびと  
★輝人★さん  
紹介

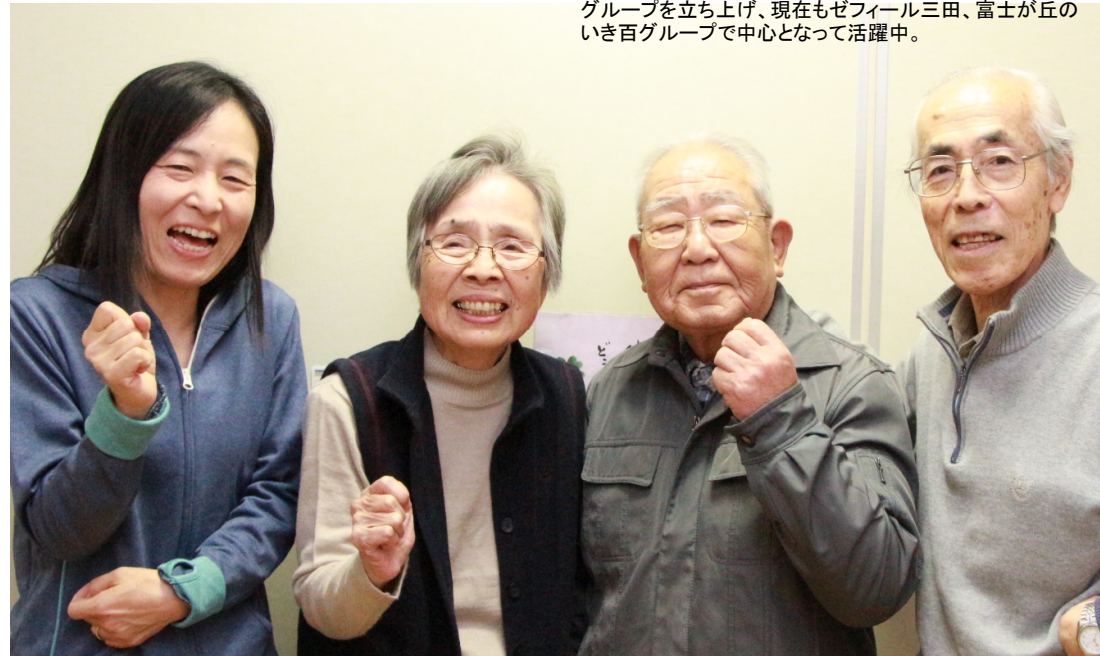
～いきいきシニアさん

いらっしゃ～い～

いつまでも元気に輝き続けるシニアをご紹介します。

### 小笠原 毅さん(富士が丘・75歳)▼

フラワータウン初のいきいき百歳体操(略して「いき百」)グループを立ち上げ、現在もゼフィール三田、富士が丘のいき百グループで中心となって活躍中。



▲ゼフィール三田内いき百グループ「にっこりフラワー」でお手伝いをする皆さん。にっこりフラワーは、フラワータウンにお住まいの方などなたでも参加できます！(右から小笠原さん、片野さん、疋田さん、森本さん)

### ■現在の活動のきっかけを教えてください。

介護予防フォーラムでいきいき百歳体操を知り、市の呼びかけや自分の健康を見つめ直す機会があり、仲間と活動を始めました。にっこりフラワーの活動の他、自分の住み慣れた地域にも目を向け、少しでも地域に恩返しできればと富士が丘のいき百グループ「にっこり富士」でも活動しています。

### ■どんな工夫をして活動していますか？

体操後にはみんなで脳トレや懐かしい歌を歌っています。毎週同じ内容にならないように情報収集し、外出する企画も考えています。



楽しく脳トレ中！

# レッツ！トライ！ ボランティア

ボランティア活動センター



三田市社会福祉協議会ボランティア活動センターにボランティアに関することをお気軽にご相談ください！  
(TEL: 564-0410)

- ・身近な地域で活動したい → 地縁型のボランティア活動へ
- ・特定分野の活動をしたい → テーマ型のボランティア活動へ
- ・特技を活かして何かしたい → 特技を活かして活動できる場を探す、人材バンク「つながりバンク」へ登録
- ・内容は決まっていなくても何か活動したい → コーディネーターと相談しながら活動を探す、個人ボランティアとして登録

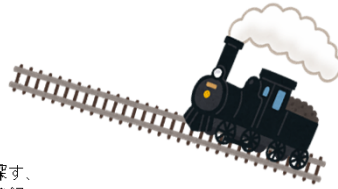
ボランティアはする人も受け入れる側も、みんなが笑顔になることが一番大切です！自分のライフスタイルに合わせ、楽しんで活動している先輩をご紹介します。

## イベントで

継続は  
かない！



小前 節恵さん（大原）  
▲さくら回廊ウォーク開催当初から毎年ボランティアで活動中！



身近にできる  
ボランティア活動を  
ご紹介！



# 自分スタイルボランティア 発見ツアーへ出発！

## 地域で！

日々学びと  
発見！



寺澤 秀子さん（狭間が丘）  
▲地域のサロンのお手伝い、デイサービスの回想法ボランティアなどで活動中！

■活動のきっかけは？  
病院でボランティアの方と出会い興味を持ったことです。

■活動して気づいたことは？  
活動を通していろいろな方々とつながり学びがたくさんあります。ボランティアは「give and take」横並びの関係が居心地がよいと感じています。自分自身も楽しんで活動しています！

人がつながる  
場づくりを  
大切にしてい  
ます！



佐藤 英津子さん（酒井）  
▲他市から夫婦で高平に転居。移住支援や自然エネルギーを活用するワークショップなどを企画し、高平の魅力を発信しています！

■活動の醍醐味は？  
我が家は、里山生活の楽しさに共感する老若男女が集う場所になっています。ここがプラットフォームになって、いろいろな人がつながっていくことが楽しいです。

■これからの活動について教えてください。  
毎週月曜日に里山整備や景観保全の活動をしていて、たくさんの仲間が集う場に広げていきたいと思っています。また、地域の一人として高平郷づくり協議会の環境美化活動にも力を注いでいます。地域のひとと協力しながら、地域の活性化や新たに活動を始めたい人の縁結びなどを応援していきたいです。

## 仲間と！

きっかけは  
偶然的な賜物！



平井 重次さん（天神）  
▲さんだガイド塾でガイドボランティアとして活動中！

■活動のきっかけは？  
三田市の生涯学習カレッジの申込に行った際に締切日が過ぎており、その場に偶然居合わせた、さんだガイド塾のメンバーに活動に誘われたことです。

■これからの活動の目標は？  
実際の現場に行ってガイドするだけでなく、お茶を飲みながら誰でも気軽にぎゅくばらんに三田の歴史について語り合うサロンも実施できたらと考えています。

■活動のきっかけは？  
弥生フットボールクラブに息子が入団した際に、コーチとして一緒に入ったのがきっかけです。息子が卒団後も、コーチ、監督として在団し続け、現在まで約18年間携わっています。

■活動を通じて感じたことは？  
子どもたちの個性は千差万別です。それぞれの持ち味を生かしてコーチングすることは難しいですが、子どもが目標に向かってがんばる姿を見たり、みんなで達成感を味わって共に成長していくことにやりがいを感じます。



西川 孝一 さん（弥生が丘）  
▲弥生フットボールクラブでコーチとして活動中！  
週末は子どもたちとサッカーで汗を流しています。