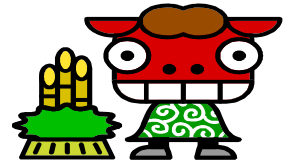


みはらふくし情報

# ぼらせんだより 1月



## ご挨拶

新たな年を迎え、皆様の本年のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。

昨年は、広島市豪雨災害が発生し、日頃の地域のつながりがとても大切なことを痛感いたしました。



三原市ボランティア・市民活動サポートセンターでは、活動に役立つ情報を発信し、活動されている人達がつながる場を増やし、そしてこれから活動される人をサポートする窓口として努めていきたいと思っております。



皆様にとって今年がよい一年でありますように！！

## 報告

平成26年度 スキルアップ講座

### 笑顔のコーチング ～笑顔のチカラでみんな元気！～

12月7日（日）三原市市民福祉会館にて、スキルアップ講座「笑顔のコーチング」を開催しました。講師は、笑顔のコーチング認定ファシリテーターの岩元佳子さんと佐々木華衣子さん。

まずはコーチングについて説明がありました。コーチングとは、「人間の可能性を引き出すコミュニケーション」です。次にペアになって笑顔のトレーニング開始です。初めましてからスタートしたお二人が、進めていくうちにぐっと距離が縮まって…グループでの話し合いでさらに笑顔の花が咲いていき、会場中に満開の笑顔があふれ咲きました。



自分が笑顔になる時って、どんな時？



#### 【参加された方の感想】

- ❖ 笑顔になることで元気になり、幸せな気分になることを体験できました。
- ❖ 自分が笑顔でないと、他人を笑顔にできない。
- ❖ 自分では気付かなかった、たくさんの笑顔のスイッチに気付くことができました。

#### コーチングの3つの基本スキル

- 1) 聴く…心を傾けてしっかり聴く（傾聴）。あいづち・うなずき・相手の言葉の繰り返しをいれる。
- 2) 質問する…好奇心を発揮して次々と質問する。5W1Hの質問で状況や気持ちを引き出す。質問される側は、相手からの質問を聞いて、自分が本来持っている良さに気付ける。
- 3) ほめる…結果だけを認めるのではなく、存在を認め、結果に至るまでの行為や成長を認める。

参加する

## 防災講演会

市民団体や社協，行政で構成する三原市防災ネットワークでは，地域の防災力の向上を目的に講演会を開催します。

日時：2月1日（日） 10時～11時30分

場所：三原市ゆめきゅりあセンター  
（館町2丁目5-2）

内容：「平成26年8月 広島土砂災害の教訓」

講師：広島県自主防災アドバイザー  
柳迫 長三さん

参加料：無料

定員：150名（申込み先着順）

申込み・問合せ：三原市防災ネットワーク事務局（三原市役所危機管理課内）

TEL 0848-67-6066

FAX 0848-67-6164

Eメール [shiminseikatsu@city.mihara.hiroshima.jp](mailto:shiminseikatsu@city.mihara.hiroshima.jp)



手話通訳がつきます。



参加する

## 会って、話して、つながろう

### ボランティア交流サミットひろしま2014

日時：2月14日（土） 10時30分～15時30分（予定）

会場：広島県社会福祉会館 講堂他  
（広島市南区比治山本町12-2）

対象：（1）ボランティア活動・市民活動者（学生を含む）  
（2）市町社協・中間支援組織・行政等でボランティアや市民活動に関わる職員 等

定員：250人（予定）

内容：ブースでの交流を中心に，多くの活動者と会って，話して，つながります！

申込み締切：1月30日（金）

問合せ先：（社福）広島県社会福祉協議会  
地域福祉課／広島県ボランティアセンター



## 読み語りボランティア「ねむの木」 広島県読書推進運動協議会 広島県議会議長賞 受賞！！

10年にわたり三原市で「読み語り」の取り組みを続けておられます。保育所・小学校・中学校・図書館・児童クラブ・子育て支援サロン等で「読み語り」をするほか、乳幼児向けのブックスタートや高齢者施設でも活動しておられます。また、図書館の子ども司書養成講座に協力する等地域の読書活動の推進に貢献しておられます。



第6回 全国一日ボランティアデー

メイク ア チェンジ デー

**Make a CHANGE Day**

～1年に1日、ボランティア・市民活動を行う日～

2014年10月1日から2015年3月11日までの活動が登録対象

今年のテーマ

**あなたの参加が  
社会を変える！！**

みなさんのボランティア・市民活動をぜひご登録ください。ファミリーで、学校で、職場で、気の合う仲間同士で、2名以上実施するボランティア活動なら誰でも登録できます。  
応募期間（登録対象となる活動期間）2014年10月1日から2015年3月11日

★開催趣旨：1年に1日、ボランティア・市民活動を行う日

Make a CHANGE Dayは、全国各地（海外も可）で一定期間内にボランティア・市民活動を行い、ボランティア活動推進を図る取り組みを2009年から毎年開催しております。全国の様々な団体・グループや企業、学校、関係機関に呼びかけ、地域で実施している多様なボランティア・市民活動について参加登録を促し、その内容をインターネット（ホームページ）やメディアを通じて発信し、活動に関する情報を広く公開していくことで

- ①参加者は活動内容を広く社会に伝えることができ、かつ「新しい仲間づくり」の機会として活用することができます。
- ②実施した活動結果が蓄積され、これまでの活動の振り返りやこれから同じような活動を実施される方への参考となり、活動の質的向上にもつながり、波及効果が期待できます。
- ③参加者間に連帯感、共有感が生まれ、さらなる相互協力・協働の機会ともなり、そのことがさらに豊かな活動に発展していく源になります。

その結果、ボランティア・市民活動の社会的意義や影響力を高めるとともに、「一人ひとりの参加が社会を変える一歩」につながり、「ボランティア文化」の創造に寄与していくことを目指しています。

★登録方法：次のアドレスにアクセスし、画面の指示に従って、登録してください。

<https://makeachangeday.com/top/new>

○インターネットからの登録

○電子メールからの登録

★Make a CHANGE Day 実行委員会事務局

〒460-0001 名古屋市中区三の丸1丁目7番2号 桜華会館南館1階

TEL：052-218-7350 FAX：052-228-8282

インターネットから申込が難しい方は、  
下記事務局までお問い合わせください。

大災害発生時、ご家庭で非常食等の防災グッズを備える事はとても重要です。南海トラフ巨大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。そこで、ローリングストック法をご紹介します。日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1〜2日目



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え



カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ  
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3〜7日目

**ローリングストック法**  
定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

**缶づめ**  
野菜や果物の缶詰で栄養を。

**乾燥麺**  
(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。

**フリーズドライ食品**  
(スープ等)スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことにより安心です。  
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

その他のアイデア



乾燥物  
ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物  
伝統的な保存方法で。

家庭菜園  
庭やベランダ等も活用して菜園を。

内閣府ホームページより引用 イラスト ©文平 銀座＋NPO法人プラス・アーツ

ボランティア活動掲示板は、団体や活動のこと等をお伝えする場として設けています。

「知る」団体の紹介  
「行く」活動のお知らせ  
「参加する」一緒に活動する方の募集等

●同じ団体を連続掲載することはできません。

掲載希望の方は、前月の15日までに、ボランティアセンターへ詳細の分かるものを持参、またはメールにてお知らせ下さい。

尚、出来るだけ多くの団体の記事を掲載したいと思えます。

月によっては、掲載の可否・スペースなど限られてきますので相談させていただくようになりますが、ご了承ください。



忘年会に続き、お正月に新年会・・・暴飲・暴食で胃腸の疲れは大丈夫でしょうか？風邪も流行る季節です。手洗い・うがい・マスクの着用・十分な睡眠・湿度管理等々、できる限りの対策をして体調管理に気を付けましょうね(\*^\_^\*)♥

三原市社協のキャラクター「トビ丸くん」

●みはら市民協働サイト つなごうねっと ●

三原のイベントや団体の情報満載！  
<http://mihara.genki365.net/>

発行：三原市社会福祉協議会

三原市ボランティア・市民活動サポートセンター

〒723-0014 三原市城町1丁目2-1

(サン・シープラザ 4階)

電話 (0848) 67-9339

FAX (0848) 63-0599

Mail miharavs-c@m-shakyo.jp