

ひまわりのたね

平成28年7月 No.57

(奇数月発行)

ひまわりのたね
編集部

港区ボランティア・市民活動センター(港区社会福祉協議会内) 〒552-0007 港区弁天2-15-1 TEL 06-6575-1212 FAX 06-6575-1025

夏のボランティア 体験

みんないっしょに
ボランティア体験しちゃお



ボランティアしてみたいけど
どんな活動があるの？
今しているけれど、他の
活動も気になるわ...



...と思っているそのあなた。
ちょっと覗いてみませんか？

①日時 ②場所 ③条件 ④募集人数(定員になり次第締め切り) ⑤持ち物

日本語教室

*にほんご教室 弁天町

日本語の練習をしている外国の方とお話ししませんか？

- ①8月4日、25日(木) 19:00~20:30
②弁天町オーク 7階 生涯学習センター
(弁天1-2-2-700)
③中学生以上 ④何名でも ⑤なし



身体に良い食生活を

*港区食生活改善推進員協議会 総会

「おやこクッキング」(小学生対象)のお手伝い、楽しくお料理しましょう♪

- ①7月29日(金) 9:30~13:00
②港区保健福祉センター 2階
(市岡1-15-25)
③中学生以上 ④6名 ⑤エプロン・三角巾

ふれあい喫茶

*ハビネスグループ

お客様と会話しながら楽しくボランティア。「ちびっこ集まれ〜」でゲームや手作り工作をします♪

- ①7月31日(日) 13:15~15:30
②港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)
③小学1年生以上 ④何名でも ⑤なし

音訳しましょう♪

*朗読ボランティアグループ しおかぜ

広報紙を音訳♪港区役所のHPから自分の声が聞くことができます。

- ①7月30日、8月20日(土) 12:30~15:30
②港区社会福祉協議会ひまわり2階
(弁天2-15-1)
③中学生以上 ④5名 ⑤筆記用具・飲み物

子育てサロン夏祭り

*おはなしぶーさん

ヨーヨー釣り、スーパーボールすくい、くじ引きなど出店のお手伝い。一緒に楽しみましょう。

- ①8月6日(土) 10:45~12:00
②波除市営住宅 7・8号棟集会所
(波除4-8)
③小学3年生以上 ④5名 ⑤なし



おもちゃの修理

*おおさが みなと おもちゃ病院

壊れたおもちゃを治します。治せた時の感激と一緒に体験しましょう♪

- ①1)8月6日(土)2)8月23日(火) 13:30~15:00
②1)港区子ども・子育てプラザ(磯路2-11-10)
2)港区社会福祉協議会 ひまわり1階
fuku cafe(弁天2-15-1)
③中学生以上 ④5名
⑤プラスドライバー(大・小)



歌体操ボランティア

*港区健康教室 歌体操

大きな声で合唱したり、全身を使って体を動かします。頭の体操にもなりますよ♪

- ①8月9日(火) 10:30~12:00
②港区老人福祉センター(夕風2-5-22)
③小学1年生以上 ④5名
⑤タオル・お茶
動きやすい服装でご参加ください。



喫茶ボランティア

*cafe de ひまわり(おやじカフェ)

地域の方が気軽に集まれるふれあいの場。おやじの少しこだわったコーヒーを出しています。

- ①8月17日(水) 11:30~14:00
②港区社会福祉協議会 ひまわり1階
fuku cafe(弁天2-15-1)
③中学生以上 ④3名 ⑤エプロン

高齢者食事サービス

*ボランティアグループ ひまわり

テーブルセッティング、配膳などの体験♪高齢者とお話ししながらの楽しい活動です。

- ①8月25日(木) 9:50~13:00
②港区老人福祉センター(夕風2-5-22)
③小学3年生以上
④何名でも ⑤エプロン



手話でコミュニケーション

*手話サークル 帆船

盲ろう者友の会「手と手とハウス」さんとの交流会に一緒に参加しましょう。指点字、触手話など様々なコミュニケーションを体験できます。

- ①8月25日(木) 12:45~15:00
②手と手とハウス(波除5-4-18)
③小学1年生以上 ④5名 ⑤なし

日本民謡

*日本民謡 ハ宴会

日本民謡の練習体験♪誰でも歌えますよ♪大きな声を出し、腹式呼吸でストレス発散!!

- ①8月27日(土) 15:00~17:00
②南市岡会館(南市岡2-7-18)
③小学1年生以上
④何名でも ⑤なし



デイサービスセンター ひまわり夏祭り

午前中は射的などの店番、午後は浴衣を着て盆踊り♪♪毎年とっても盛り上がります!

- ①8月26・29・30日(金・月・火) 9:30~15:00
※8/25(木) 16:00~オリエンテーション
②港区社会福祉協議会ひまわり2階
デイルーム
③小学2年生以上 ④5名 ⑤浴衣(あれば)

申し込み 港区社会福祉協議会 ひまわり・港区ボランティア・市民活動センター
問い合わせ TEL 6575-1212 FAX 6575-1025 ☒ minato@minatoku-shakyo.com

ご希望の活動を、《担当 おぎの》
までご連絡ください。

fuku cafe

夢がふくらむ・新しい風がふく・集う門にはふく来る

(港区ボランティア・市民活動センター)



ボランティアや市民活動に関わる企画や
アイデアがあればお気軽にご相談ください！

cafe ナカ企画

♡こ・こ・ろ♡の健康(入門編)

無料

要申込

あなたの「こころ」は元気ですか？
ストレスと上手に向き合えていますか？
知らず知らずバランスを崩してしまわないよう、
自分のこころにも耳を傾けてみましょう。
健やかに毎日をくらすには、身体の健康とともに、
こころの健康もとっても大切です♡

日時：9月24日(土) 10:00～11:30

講師：大阪市男女いきいき財団スタッフ／

キャリアコンサルタント 越川恭子さん

対象：港区在住・在勤の方

定員：10名(申し込みの先着)

※出入り自由なオープンスペースでの講座です。



カフェ

cafe' de ひまわり

地域の方どうし気軽にコミュニケーションがとれるボランティアさん
によるカフェです♪

次回：9月21日(水)

奇数月の第3水曜日

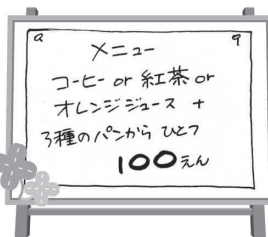
10:00～15:00

13:30～



なるほど納得！認知症
港区の現状や
取り組みを知りたい！

なるほど納得♪知って得する認知症に
ついての豆知識がたくさん。
脳トレ付きです。



café de ひまわりの

おやじカフェ

申込不要

次回：8月17日(水)

偶数月の第3水曜日 11:30～14:00

コーヒーを片手に語らいのひととき・・・
おやじが少しこだわった深煎りコーヒーを
お出しします♪

コーヒーとナッツ
1杯100円



申し込み 港区社会福祉協議会 ひまわり・港区ボランティア・市民活動センター
問い合わせ TEL 6575-1212 FAX 6575-1025 ☒ minato@minatoku-shakyo.com

～不登校・ひきこもりを考えよう～

講座 こころの扉を開くカギ



◆悩みを抱えた子どもたちの心の内側は
どうなっているの？

◆閉ざされてしまったこころの扉を開く
には？

不登校・ひきこもり専門カウンセラー
の金馬宗昭さんを講師に招き、子どもと
の段階的なかかわり方や、親子で共に歩
んでいく方法を具体的に学びます。金馬さん自身のひきこ
もり体験や支援の経験を交えお話しいただく講座です。

日時：9月10日(土)14:00～16:00

講師：すずかけ教育相談所 所長 金馬宗昭氏

場所：港区社会福祉協議会ひまわり2F(弁天2-15-1)

対象：区内在住・在勤・在学の方で、内容に関心のある方

定員：30名(先着順)

申込・問合せ：

港区社会福祉協議会 ひまわり

TEL.6575-1212 FAX.6575-1025

メール：minato@minatoku-shakyo.com



※小・中学生のお子さんは、別室にて開催中のエルカフェ(子どもの居場所づくり事業)でもお過ごしいただけます。

雑記



除湿機やエアコンを使わずに、梅雨から夏を乗り切るのは至難技ですよ。私たちの生活は
家電製品によって支えられ、電気の力に頼ってばかりです。梅雨の真っ只中、不快指数がどん
どん上がっていたある日、エアコンが効かなくなりました。買い替えか修理か・・・悩むこと
数日。電化製品の機能は日々進化した、空気清浄機能と節電効果ありのうたい文句に購入を決意。
長い間頑張ってくれたエアコンに別れを告げ、省エネタイプが我が家に取りつけられました。
新しい仲間が増えたみたいで、気分も一新、この夏は快適に過ごせそうな予感です。(古)