

ひまわりのたね

平成29年11月 No.65

(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

大阪みなと区ステージオペレーター(O・M・S・O・C)養成講座

ステージを裏から支えるステージオペレーターに興味のある方を募集しています。
全5回の講座を受ければ、あなたもステージオペレーターだ！一緒に楽しくボランティア活動しましょう！

日時	内容	講師
2/8 木 19:00～21:00	ホールの見学、音響・照明などの基礎知識	日浅氏
2/15 木 19:00～21:00	音響・照明の操作と技術の指導	浜口氏
2/22 木 19:00～21:00	音響・照明の実習	浜口氏 日浅氏

日時	内容	講師
3/3 土 9:30～16:00 (変更あり)	みなとふれあい福祉のひろば(イベント)での本番実習	浜口氏
3/8 木 19:00～21:00	総括、修了式	浜口氏 日浅氏

場 所：港区民センター 1階ホール
定 員：10名(申し込み先着順)
対 象：18歳以上(高校生を除く)男女を問わず
※全ての講座に参加必須

持 ち 物：筆記用具
申 込 み：TEL・FAX・メール・来館にて、住所・氏名・電話番号・年齢をお知らせください
受 付 時 間：12月1日(金)～平成30年1月19日(金)

第15回 みなとこころの講座

～こころを癒す音楽と、ためになるお話と～

自分らしく暮らすって？ ～こころの病の人に“知り添う”～

私たちは、お互いを理解し合うことで優しさあふれる社会を創っています。こころの病を持つ人も、地域で自分らしく暮らしたい、地域の人たちと理解しあいたい、そう願っています。お互いを知って、寄り添うために、その方法やちょっとしたヒントを田村先生から学びましょう。

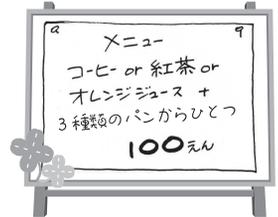
日 時：平成30年1月20日(土)
13時30分～16時

場 所：港区民センター・1階ホール
講 師：田村 雅幸氏
(精神保健福祉総合研究所 代表)
音 楽：ピアノデュオ アンジュエ
対 象：内容に関心のある方
定 員：150名(申し込みの先着順)
申込み：TEL・FAX・メールいずれかで港区社会福祉協議会までご連絡ください。
締め切り：平成30年1月16日(火)

カフェ ド ひまわり 申込不要

奇数月の第3水曜日 1月17日(水)
10:00～15:00

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♪
どなたでもお越しください。



イベント 大人のための朗読会
23年前の阪神淡路大震災にちなんだ本をお話しサークル「ブー」が朗読していただきます。
あの日を振り返りながら、ゆっくり過ごしましょう。

お気軽にお越しください

café de ひまわりの おやじのやっつる

おやじカフェ

偶数月の第3水曜日 12月20日(水)
11:30～14:00

コーヒーを片手に語らいのひととき…
おやじセレクトのコーヒー、ジュースをナッツ付♪

100円

工作
時間内に折り紙でいろんなもの作っています。
お好みの折り紙があればご持参ください。
ボランティアの山田富子さんが教えてくださいます。



夢がふくらむ、新しい風がふく... 集う門にはふく来たる!

fuku cafe ふくかふえだより

(港区ボランティア・市民活動センター)

すべての企画の申込み・問合せ・開催場所は

〒552-0007 港区弁天2-15-1 港区社会福祉協議会
港区ボランティア・市民活動センター fuku cafe
(1階 玄関入って右)
TEL. 6575-1212 FAX. 6575-1025
Mail: minato@minatoku-shakyo.com



お達者ゆるり体操

毎月第2金曜日 10:00~40分程度

12月8日(金)、1月12日(金)

ゆる〜りゆるり体を動かしましょう♪
イスに座って参加もOK!!
ボランティアの間谷啓子さんと一緒に
してくださいませ。



曜日が変更になりました!

fuku cafe はボランティア・
市民活動をされる方々のための
スペースです。
お気軽にご相談ください!

申込不要

参加費無料



パソコンで楽しもう♪

毎月第2・4木曜日 13:00~15:00

12月14日(木)、1月11・25日(木)

分からないところはみんなで考えま
しょう♪
パソコン持参でお越しください。
スマホやタブレットもOK!!
(※パソコン教室ではありません)



ボランティアグループ：パソコン音楽部

時間が変更になりました!



おちゃべり

毎月第4火曜日 13:00~15:00

12月26日(火)、1月23日(火)

「おおさが・みなと・おもちゃ病院」の出張所♪
おもちゃの修理をいたします。

※第1土曜日の13:00~15:00は
港区子ども・子育てプラザで開催。

ボランティアグループ：
おおさが・みなと・おもちゃ病院



Cafeナカ

趣味や特技で
ボランティア♪

衣類のお直し教室

タンスの中にしまっていたセー
ターに穴があいている事ってな
いですか? 自分で治せたらいい
なと思いませんか? 区内でリ
フォームとクリーニングのお店
を構えている白浜優子さんが親
切丁寧に教えてくださいます。

日時: 12月15日(金)
13:00~14:00

対象: どなたでも
定員: 10名(先着順)
参加費: 500円(材料費)
当日徴収いたします
締切り: 12月8日(金)

親子でたのしいケーキ作り (クリスマスバージョン)

親子でたのしく手作りケーキを作りましょう!
講師は、港区食生活改善推進員協議会総会長の両頭よし子さん
です。

日時: 12月16日(土)
10:00~12:00

対象: 小学1年生から6年生の親子
定員: 10組20名(先着順)
参加費: 1組600円(2人分)
締切り: 12月8日(金)



大募集!!

『ひまわりのたね編集部』
参加者募集中

偶数月に編集会議、奇数月に発送
作業を行っています。ご興味のある
方は、ぜひご参加ください。
発送作業だけでもOKですよ!

共通申込み方法 電話・FAX・メール・来館のいずれかで、住所・氏名・電話番号をお知らせください

雑記



木枯の吹く季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?
私は今家族の介護をしています。ボランティア活動も「ひまわりのたね」の
編集・発送の作業もできないことがつらいです。家族の介護は他人
の介護よりも気がつかますが、気持ちを切り替えてどちらの介護も
楽しみながらボランティア活動も頑張っていきたいと思えます。(峯松)