

## ぼらんていあ情報

編集・発行

米子市ボランティア協議会 / 米子市ボランティアセンター

レイアウト

米子ワークホーム

## ボランティア大募集

## 第41回 全日本トライアスロン皆生大会

鉄人たちの熱いレース・感動を一緒に体験し、応援しませんか。

日時 【前日】 7月15日(土) 12時～18時

【当日】 16日(日) 5時～22時

【翌日】 17日(月・祝) 8時半～14時

参加条件 各競技のお世話をしていただける

高校生以上の方

※中学生以下は保護者同伴のこと

※個人、団体での参加も可

内容 エイドステーション・給水所での補助等

申込方法 申込用紙記入提出及びweb申請

締切 6月17日(土)

支給品等 スタッフTシャツ、作業時間帯によっては弁当・飲み物

問合せ先 事務局 米子市皆生温泉3-18-3

TEL 34-2819

FAX 21-1075

HP: <http://www.kaike-triathlon.com/>

## 第50回 米子がいな祭

米子がいな祭は今年、記念すべき第50回を迎えます。一緒に祭りを盛り上げましょう。

日時 8月19日(土)・20日(日)

内容 各催事の準備・運営、会場の警備、清掃、

救護、MCなど

対象 高校生以上

※18歳未満の方は午前8時～午後6時。保護者の同意が必要。

締切 7月28日(金)

問合せ先 米子がいな祭企画実行本部

TEL 22-0018

FAX 22-0017

## 第20回 中海体験クルージング・

中海環境フェアinよなご

ボランティアでイベントを盛り上げてくださる方を募集します。

日時 8月26日(土) 8時半～17時

(イベント終了は16時)

場所 中海・米子湾・米子食育会館(米子市旗ヶ崎)

内容 会場準備、乗船補助等

参加条件 高校生以上の方

説明会 【日時】 大会当日 8時30分

【場所】 米子食品会館前駐車場

申込方法 中海再生プロジェクトホームページまたは「NPO法人中海再生プロジェクト」

Facebook

締切 7月24日(月)

支給品等 スタッフTシャツ、弁当、飲み物

問合せ先 NPO法人中海再生プロジェクト

事務局(中海テレビ放送内)

TEL 29-2854

FAX 29-3210

mail: [nakaumisaiseipj@chukai.co.jp](mailto:nakaumisaiseipj@chukai.co.jp)

HP: <http://gozura101.chukai.ne.jp/page/chukai/subtop/project/>

## 高校生ボランティアリレー

昨年(2022)は、JRC誕生100周年の記念すべき年でした。鳥取県JRCは、小学生から高校生まで各学校持ち回りで「寄せ書き旗」をつくりました。写真は、米子北斗高校JRC部員が寄せ書きをしている様子です。コロナ禍で他校との合同行事には制限がありましたが、この取り組みで県JRCメンバーのつながりを感じることができました。

そして4月29日、各高校代表2名が今年度の研修会で何を学ぶかを話し合い、今年度の活動がスタートしました。「救急法の学びをさらに深めたい」「非常食体験をしたい」など多くの意見が出ました。「Notice Think Act」で活動し、日々の生活を充実感でいっぱいにしていきたいです。



鳥取県高等学校青少年赤十字(JRC)生徒協議会  
翔英学園 米子北斗高等学校JRC部 澤井

あなたも わたしも「わ」の中へ



# 米子市 ボランティア 協議会だより

## 総会のご報告

4月17日(月)、令和5年度総会を行いました。昨年度の活動と収支報告の承認後、今年度の活動(案)と収支予算(案)を検討し、承認されました。

今年度の「米子市福祉のつどい」は、9月24日(日)9時〜12時に、ドラドラパーク米子市民体育館で行います。内容にしましては、ステージ発表を行い、その後、みんなでレクリエーションを楽しみます。プレゼント・タイムもあります。これは昨年度と同じ流れです。ただし、ステージ発表、レクリエーションとも内容を新たに、今年度は作業所や障がい者の方にステージ発表をしていただき、レクリエーションも新しいユニバーサルスポーツ(昨年度はポッチャ)にチャレンジする予定です。

コロナ禍のため、昨年度はこれまで参加された方を中心にお声掛けをしましたが、今年度は多くの皆様にご参加いただけることを

願って、広報活動にも力を入れていく所存です。今後は、5月22日(月)に第1回実行委員会を行い、具体的に進め、より一層、参加者の方に喜んでいただける「米子市福祉のつどい」にしたいと思っています。

また、この総会で、米子市社会福祉協議会より、「災害ボランティアセンターと米子市ボランティア協議会の協力体制について」の説明がありました。地球温暖化や森林の荒廃により、災害が大規模化しています。地震もあります。自分自身や家族、周りの方の安全確保をいちばんに、協議会としてボランティアに協力していくことを確認しました。

新役員や「米子市福祉のつどい」事務局も決まり、米子市ボランティア協議会事務局も新担当となりました。新しい体制で、より充実した活動をしていきたいと思えます。どうぞ、よろしくお願いたします。

会長 中村富士子



## うごき

3月16日〜5月15日

3月

◆24日…第3回役員会  
(中村、小島、辻、杉谷、小磯、友松)

4月

◆17日…総会(17団体)

## ボランティアデータ

3月1日〜4月30日

新規個人登録 (登録総数 383人)	8人
新規団体登録 (登録総数 86団体 2,820人)	0団体
依頼(要請・お願い)	7件
相談(助言・情報提供)	66件
コーディネート (うち活動団体/1団体、個人/6人)	9件

※米子市ボランティアセンターを通して行われたデータです。

## 小さな発見、目々折々(7)

### ～食のみやこ 悲喜こもごも～

田んぼに水が張られるようになるこの時期は美味しいものに目がない身には悲喜こもごも。この時期にしか口にできない海の幸に山の幸、どちらも新鮮で美味しいものが盛りだくさん。自然の恵みを目と鼻で確認しながら、日々食べるものを選ぶことは「食のみやこ」ならではの至福の時間で、ウキウキしてスキップしたくなります。でも跳べない…。美味しいものを食べると自然に笑顔がこぼれます。悩みのタネは、つついとお箸が止まらなくなり体に余分なものがつくこと。食べたもの以上にしっかり動いて消化すればいいのですが、重くなった体を「えいやっ」と動かすには、心にもエネルギーが必要です。エネルギーはしっかり身につけているはずなのですが、気持ちがついていか



ない、そんなこの頃。

(小島知子)





## 令和5年度 ボランティア入門講座

「ボランティアって、どんな活動があるの?」「どんなことに気をつけたらいいの?」など、ボランティア活動を始める前の心構えや市内のボランティア活動をご紹介します。活動されている方の体験を聞いたり、実際に体験をしてみませんか。

第3回は11月(読み聞かせ)、第4回は1月(傾聴)について予定しております。

【会場】 ふれあいの里2階

【対象】 市内に在住、在学、在勤の方でボランティア活動に興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。(※第2回は、高校生・専門学校生・大学生限定となります。)

【定員】 先着25名

【受講料】 無料

【申込み】 氏名・住所・電話番号を下記の申込み先まで申込みください。

(手話通訳・要約筆記が必要な方はその旨をお申込み時にお伝えください。)

【問い合わせ・申込み先】

米子市ボランティアセンター

(水曜休館日)

TEL 23・5455

FAX 37・3855

	日時	内容
第1回	7月28日(金) 10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ボランティア活動を始める前の心構え 講師：米子市ボランティアセンター職員</li> <li>■ ボランティア紹介・体験【手話】 講師：西部ろうあ仲間サロン会 会員</li> </ul>
第2回	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">                     ※高校生 専門学校生 大学生限定                 </div> 8月4日(金) 10:00~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ボランティア活動を始める前の心構え 講師：米子市ボランティアセンター職員</li> <li>■ ボランティア紹介【子ども食堂】 講師：レインボー・ツリー 会員</li> <li>講師：出会い・ふれあい・支え愛 笑顔スペースさちカフェ 会員</li> </ul>

## 公式LINEアカウントを開設いたしました!

米子市ボランティアセンターではLINEを開設しました。ボランティア募集や講座等の最新情報を配信していきます。友達登録も募集していますので、登録をお願いします。



### 友だち募集中

～お友だち追加方法～

- ① ID検索 (@276oluhu)
- ② 左のQRコードを読み取り

## フレイル予防にギアチェンジ!

(介護支援ボランティアで活躍されている方紹介)



「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険が高まります。早めに気づき適切な取組を行うことで、進行を防ぎ、健康寿命を延ばせます。あなたもボランティア活動をしながらか「フレイル予防」をはじめませんか?

成実地区 勝部 尚子さん



### ◆ボランティア活動のきっかけ

地区のサロンの立ち上げの際、お世話係の一人として声をかけて頂きました。退職後でもあり、この機会に皆さんと一緒にお手伝いできれば楽しいかなと思いました。サロンについても関心がありましたのでお引き受けしました。

### ◆ボランティア活動をして良かったこと

サロン発足後15年が経ちました。これが起点となり縁となり多くの方々につながりました。学び教えられる事もたくさんあり、知り合えたひとつひとつの出会いも宝物です。元気で好きな活動ができる事は大きな喜びです。これからも楽しく続けていきます。



## まちがい探し

まちがいが3つあるよ。  
探してみてね。



# 講習会

## 『乗馬セラピーボランティア養成講習会』参加者募集

乗馬セラピーボランティアズは障がいのある方の乗馬体験をサポートするグループです。

初心者向けの内容となっていますので乗馬経験のない方も、安心してご参加ください。

【日時】 7月6日(木) 10:00～14:30 (受付9:30～)

【場所】 大山乗馬センター 鳥取県西伯郡大山町赤松2459-130

【内容】 講義 『障がい者への理解』

講師：鳥取県自閉症協会 ペアレントメンター鳥取キャラバン隊  
『馬について知ろう』

講師：大山乗馬センター インストラクター北垣恵美子

実技 デモンストレーション、乗馬体験、引き馬体験

【参加費】 2,000円 昼食(カレー)つき

【持ち物・服装】

筆記用具、動きやすく汚れてもいい服装、長ズボン、  
運動のできる靴

【締切】 6月30日(金)

【問い合わせ・申込み先】

乗馬セラピーボランティアズ事務局 (大山乗馬センター内)

TEL 53-8211 FAX 53-8245



## 楽看護

## 団体紹介

私たちは医療従事者として、皆様の健康をサポートしていききたいという想いで、令和5年4月から活動しています。

体調相談や、体の動きのアドバイスなど、健康に関することで、お役に立てたらと思っています。また、体操指導なども行い、日々の生活をいきいきと楽しめるよう取り組みたいと思っています。

“自分らしい”生活ができれば、そんな“できたら”を実現できるようサポートさせていただきます。

ご相談ご依頼は、米子市ボランティアセンターまでお問合せください。

代表 岡由里香



●「ぼらんていあ情報」の置いてあるところ  
公民館・市役所・市立図書館・市児童文化センター・  
市文化ホール・鳥取銀行市内各店・米子信用金庫市内各店・  
日交バスセンター・ふれあいの里等  
◆この情報誌に関するお問合せ先  
〒683-0811  
米子市錦町1丁目139-3「ふれあいの里」内  
TEL 23-5455 FAX 37-3855  
E-mail/vcyonago@chukai.ne.jp

ボランティアに関する情報をお気軽にお寄せ下さい。

## 6月 7月 休館日

【6月】

7日、14日、21日、28日

【7月】

5日、12日、19日、26日

※水曜日が祝日の場合は開館し、翌日が休館日となります。

開所時間 8:30～17:15

## 編集後記

新年度がスタートすると共に、新型コロナウイルス感染症も5類となり、新たな生活様式が始まりました。また、米子市ボランティアセンターも、異動に伴い、新しい職員を迎えました。皆さんが活動しやすいよう情報発信していけたらと思っています。

(あり)