

あくしょん

セカンドライフ見直し講座参加者募集

近年、平均寿命の延伸により人生80年から人生100年時代へと突入してきております。年齢を重ねるにあたって、ライフデザインを改めて見直していくことが必要になります。

生きがいを持って、いつまでもいきいきと暮らしていくために、この機会に改めてこれからの暮らしを見つめ直してみませんか？

◆日時 令和4年**3月16日(水)**

17日(木) 各10:00~12:00

◆場所 那珂市役所瓜連支所分庁舎2階会議室(那珂市瓜連321)

◆内容 ①「**“エンディングノート”**から第二の人生を考える」

講師 MKキャリアラボ 代表 菊池 美也子さん(キャリアコンサルタント)

②「セカンドライフの**“整理収納のコツ”**」

講師 整理収納アドバイザー 塚本英代さん

◆対象 市内在住の60歳以上のかた

◆定員 **15名**(先着順)

◆参加費 無料

◆申込等 令和4年**3月7日(月)~11日(金)**の間に

電話でお申し込みください(定員になり次第締切)

◆申込・問い合わせ先

社会福祉法人那珂市社会福祉協議会

総務・地域福祉グループ

電話(029)229-0309

(注)新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になる場合があります。

◆市民活動お役立ち情報1◆

「ボランティア活動保険」加入手続きに変更があります

※ボランティア活動保険に関する事で、市民活動団体補償制度については変更はありません

①特定感染症重点プラン(550円)が加わりました

これまで、ボランティア保険新規加入の補償開始後10日以内に発病した特定感染症(新型コロナウイルス感染症を含む)は補償されませんでした。補償開始初日から対象となる「特定感染症重点プラン」が加わりました。

※ボランティア保険に毎年加入し、4月1日以前に手続きしているかたについては、これまでの保険で補償されます

※活動直前に加入するかた向けの保険となります

②郵便局での振り込み手続きが変更になります

これまで、ボランティア活動保険料につきましては、ゆうちょ銀行にて手数料がかかりませんでした。1月17日以降の振り込みにつきましては以下のとおり変更となります。

- ・現金でのお振り込み 手数料110円
- ・ゆうちょ銀行の口座振替 手数料無料

◆詳しくは、那珂市社会福祉協議会 総務・地域福祉グループまでお問い合わせください 電話029-229-0309◆



◆市民活動お役立ち情報 2◆

活動実績の報告(総会資料の作成)の準備はお早めに

◆まもなく年度末。新年度も目の前に迫ってきました

市民活動団体にご登録いただいております皆様は、5月末までに活動実績の報告として総会資料(令和3年度事業報告・決算書、令和4年度事業計画・予算、構成員名簿、規則又は会則、代表者等の変更があった場合登録内容変更届)のご提出が必要になります。

例年、年度末・年度初めは、資料印刷等で市民活動支援センターが混み合うことや、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、**なるべくご予約の上でご利用**いただけますようお願い申し上げます。

①モノクロ印刷機【無償】 ※紙をお持ちいただく必要があります (はがきサイズ～A3サイズ)	②コピー・プリンター【有償】 モノクロ10円/枚、カラー50円/枚 (はがきサイズ～A3サイズ)	③ロッカー【有償】 一区画3,000円/年 (4月1日現在全て使用中)
④メールボックス【無償】 私書箱としてご利用いただけます	⑤ミーティングスペース【無償】 8名程度の打合せにご利用いただけます	⑥パソコン【無償】 センター外利用可(ノートパソコン)
⑦プロジェクター【無償】 スクリーン(大・小)もごさいます	⑨ペーパーカッター【無償】 1回40枚までカット可(～A3)	⑩ラミネーター【無償】 フィルムはお持ちください(～A3)
⑪紙折り機【無償】 B5～A3サイズ対応	⑫ポータブルアンプ【無償】 ワイヤレスマイク1本あり。CD、MP3形式の音声ファイルも再生可能です。	



◆市民活動団体に関するお問い合わせ先は
那珂市役所 市民生活部 市民協働課 市民活動グループ
電話(029)298-1111(内線263・265)

◆市民活動支援センターへのご予約は
那珂市市民活動支援センター(設置:那珂市 運営:那珂市社会福祉協議会)
開館時間:月～土曜日 8:30～17:00
〒311-0105 那珂市菅谷3198総合保健福祉センターひだま内
電話&FAX(029)298-1198

◆ 活動 P i c k U p ◆

毎年のタオルの寄付活動(茨城県退職公務員連盟那珂支部様)

毎年12月頃、新品タオル・バスタオル・手縫い雑巾などを、茨城県退職公務員連盟那珂支部様より、社会福祉協議会あてにご寄付いただいております。この寄付活動は15年以上続く活動で、いただいたタオルなどは災害支援活動の備蓄や市内施設等への配布など活用させていただいております。

継続的に寄付をいただけるおかげで、災害備蓄のタオルを常に新しい状況に保つことができます。令和元年台風19号災害においても、備蓄のタオルを活用させていただきました。



那珂市障がい児者親の会 (認定番号150)

今回は那珂市内で主に知的障がいのあるかたや子どもの家族の団体である那珂市障がい児者親の会(以下、親の会)をご紹介します。

親の会は発足が昭和55年と歴史ある当事者団体です。結成の経緯について代表の若谷さんに伺うと、「当時は現在のように公的な障がい福祉サービスが整備されておらず、障がいのあるかたは家族で支えることが当たり前でした。また家族に障がいがあることを周囲の人には言いづらく、悩みや不安を相談できる環境がなかったため、ひとりで悩みを抱えがちでした」と振り返ります。「そのような状況のなかで、障がいのあるかたの家族どうしがつながり、共に活動しながら支え合うために親の会は結成されました」と話してくれました。



普段の活動の様子について伺うと、親の会は女性の会員が多く、和気あいあいと活動しているところが特徴であり良さでもあると教えてくれました。障がい福祉に関する制度やサービスに関する研修会、親子体験などの活動を行い、会員どうしの親睦を図っています。さらに、若谷さんが会長になってからプランターづくりも始めました。「少しでもみなさんの心が和めばという思いと親の会のPRを兼ねて、花いっぱいプランターを多くの方が訪れる公共施設に設置しています」と教えてくれました。



近年は民間の障がい福祉サービスが充実したことや、以前と比べて情報へのアクセスが容易になったこと、共働き世帯が増加したことなどを背景に会員の減少が課題になっています。しかし若谷さんは「活動を通して当事者という同じ立場や目線だからこそ話せる悩みがあります」と話し、当事者どうしのつながりの大切さを語ります。また、お子さんが利用しているサービスや事業所の情報交換もできます。「親としては子どもに一番合ったサービスを利用させてあげたいので、とても参考になります」と話します。

今後の展望について伺うと、障がいに対する理解を広げ、親の会の活動も知ってもらいたいと話し、「現在は県や他市町村の福祉団体と協力することが多いですが、これからは福祉という分野にとらわれず、様々な市民活動団体とコラボしていきたい」と教えてくれました。

なお、那珂市障がい児者親の会は那珂市内で障がいのあるかたや子どものいるかたを対象に会員を随時募集しています。お気軽にご連絡ください。

ご連絡先 社会福祉協議会
(事務局) TEL 029-229-0309

ボランティア・会員を募集しています

区分	名称・活動先	内容	日時	備考
団体	那珂市母子寡婦福祉会 会員募集 問い合わせ先 那珂市母子寡婦福祉会 会長 矢吹いつ子 電話295-3933	那珂市内の母子寡婦世帯 どうしによる情報交換やイ ベント等を通じて、世帯の 福祉の向上を目指していま す。	◆活動日 詳しくはお問いわ せください	高校生までのお子さ んのいる母子世帯のか た

食品寄付を募集しています

市内3か所に設置される「きずなBOX」では、皆さまからの食品寄付を随時募集しております。これら集められた食品は、ボランティアにより回収された後、フードバンク茨城を經由して、県内の生活にお困りのご家庭や福祉施設などに配布されています。

皆さまのご協力をお願いいたします。

■設置場所

- ・総合保健福祉センターひだまりロビー
- ・那珂市社会福祉協議会事務局（市役所瓜連支所分庁舎内）
- ・那珂市役所総合案内前

■お預かりする食品例

- ・主食となる食品（お米、保存米、インスタント麺、乾麺など）
 - ・すぐ食べられる食品（レトルト食品、魚缶、佃煮、魚肉ソーセージなど）
- ※未開封で常温保存可能な食品、賞味期限2か月以上のものに限りませう

■問合せ先

那珂市社会福祉協議会 総務・地域福祉グループ (029) 229-0309



本広報紙や那珂市ボランティア市民活動インフォメーションブログへの掲載記事を募集しています

市民活動団体活動のお手伝いを目的に、年4回（春・夏・秋・冬）広報紙を発行するとともに、随時ブログの記事更新をしています。会員募集や活動のPRなどにぜひお使いください。

- (1) 発行数：2,000部（市内各戸回覧・市民活動団体代表者・コミュニティセンターなどで配布します）
- (2) 発行時期：4月・7月・10月・1月（記事の状況により変動します）
- (3) 申込方法：電話・FAX・Eメールなどでご連絡ください（詳細は下記までお問い合わせください）

社会福祉法人那珂市社会福祉協議会

担当 総務・地域福祉グループ

那珂市瓜連321市役所瓜連支所分庁舎1F

電話(029)229-0309 Fax(029)296-1002

URL <http://www.naka-shakyo.net> Eメール volunteer@naka-shakyo.net

那珂市社会福祉協議会Facebookページ <https://facebook.com/nakashakyo/>

ボランティア市民活動インフォメーションブログ <http://blog.canpan.info/nakavcasc/>

