

かすみがうら市
ボランティアセンターだより

第14号
平成25年
2月20日発行

かけはし

ブレインジム講座(P2で紹介)



鏡のように!! エクササイズ



息を合わせて

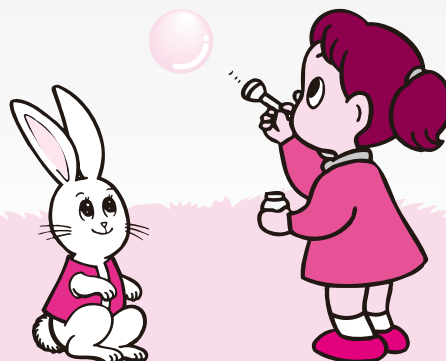
<目次>

2p
3p

ボランティア
思い出アルバム

4p

ボランティア活動保険・
お問い合わせ





ボランティア思い出アルバム



ボランティアの皆さんは、いろいろな場所で活躍しています。
今回も、そんなボランティアさんをご紹介します。

.....ブレインジムで脳をバージョンUP!!.....

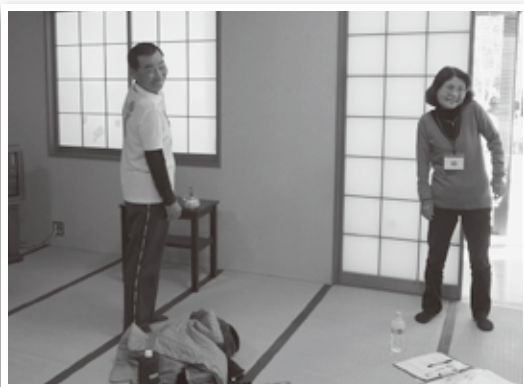
11月から6回にわたり貝塚奈緒美先生をお招きし、ブレインジム講座を開催しました。
この講座は、脳とからだのつながりを良くするエクササイズをすることで、ストレスに強くなり前向きな考え方や行動パターンを変えることができるようになるものです。
誰でも簡単にできるエクササイズは、「思考・感情・体」のバランスを整えます。その中で、自分らしさを見つけ、ポジティブに考える脳へと変化します。
この講座には、ボランティアをされている方がたくさん受講しています。
ボランティアをする上で人と人との関わりは不可欠のため、こころもからだも健康に保つことは、ボランティア活動を長く継続していくためにとても重要です。
「元気と笑顔を心がける」ボランティアの心構えからも、この講座を受講したボランティアの皆さんはこれまで以上に周りの人を嬉しい気持ちにすることでしょう。



貝塚奈緒美先生による丁寧な指導



まずは、座ってできるエクササイズから



肩に筆がついていて、文字を書くつもりで！



ぶつかからないよう間隔をあけて

子どもヘルパー派遣事業！

下稲吉東小学校の5年生を「子どもヘルパー」に任命し、地域のお年寄りのお宅訪問や、お便り活動をするこの事業も第2クールを迎え、たくさんの方々の協力を得ながら行われています。

今回、協力してくれたのは、「千代田グラウンドゴルフクラブ」の皆さんとボランティアサークル「こぶし会」の皆さんです。

グラウンドゴルフでは自己紹介の後、ルール説明を行い、その後競技で交流をしました。「こぶし会」の皆さんは、児童の皆さんが地域のお年寄りのお宅へ訪問するときに、補助役として引率してくれました。また、角来青葉会（老人クラブ）の皆さんを学校へ招待して交流を深めました。

訪問先のお年寄りとの会話も、こぶし会の皆さんの協力で盛り上がりました。



初めてのスポーツで児童も緊張気味



ねらって、ねらって入るかな

県南ブロックボランティア活動研究集会開催！！

11月12日につくばみらい市で県南ブロックボランティア活動研究集会が開催されました。この集会は、近隣7市町村の約200人のボランティア活動をする皆さんが集まりました。毎年、講演会が実施されますが、今年度は各市町村から代表するサークルの活動報告がありました。

かすみがうら市からは、お話し相手ボランティアサークル「あやとり」の代表 田中勝悟さんが発表し、ひとり暮らしの高齢者へ電話をかけ、体調や最近の出来事など、親しみやすい口調で話しかけてプライバシーを守りながら活動していると報告しました。

その後、活動別に各部屋に分かれ、他の市町村のさまざまな活動を聞くことでかすみがうら市のボランティアの皆さんにとってとても充実した集会となりました。



「あやとり」代表の田中勝悟さん



子ども関係のボランティア活動グループ

H25年度から
掛け金が
変わります

ボランティア活動保険

ボランティア個人または、ボランティアグループが日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」で加入対象となるボランティア活動に該当する活動を行う場合、加入できる保険です。

次の4つのコースを用意しています。

●Aプラン（基本タイプ）300円、（天災タイプ）460円

●Bプラン（基本タイプ）450円、（天災タイプ）690円

※上記の金額は、25年度からのものです。

補償金額（保険金額）・保険料

		Aプラン	Bプラン
ケガの補償	死亡保険金	1,200万円	1,800万円
	後遺障害保険金	1,200万円（限度額）	1,800万円（限度額）
	入院保険金・日額	6,500円	10,000円
	手術保険金	手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍、40倍	
	通院保険金・日額	4,000円	6,000円
賠償責任の補償	賠償責任保険金	5億円（限度額）	5億円（限度額）
年間保険料	基本タイプ	A 300円	B 450円
	天災タイプ*	天災A 460円	天災B 690円

*天災タイプでは、天災（地震・噴火・津波）に起因する被保険者自身のケガを補償しますが、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

◆補償期間の途中で加入される場合も上記の保険料となります。なお、中途脱退による保険料の返れいはありません。

◆途中でボランティアの入替えや、ご加入プラン・タイプの変更はできません。

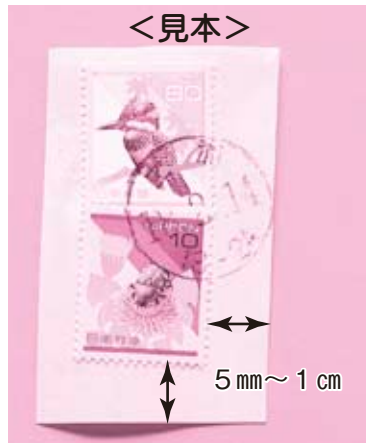
◆ご加入は、お1人につきいずれか1口となります。

◆複数口加入の場合でも、補償は1口のみとなります。

※加入申込人は2口以上加入される被保険者がいないことを確認の上、お申し込みください。

※25年度の保険申し込みは、3月中にお受けできます。

◆24年4月～12月にお寄せいただいた古切手は、三五三、一五〇枚です。ありがとうございました。



◆県内ボランティア団体への助成金となります。（封筒からはがさないでください）

◆切手のまわりの余白を5mm～1cm位残して、はさみで切り取ってください。

みんなができる
使用済み切手の回収
ボランティア

編集後記

2月になりましたが、おもしろい話を聞きましたので、ご紹介します。

皆さんは、「向い干支」をご存じですか。向い干支とは、十二支を円に並べたとき、自分の干支の向い側に来る干支のことです。たとえば巳年の向い干支は、亥年です。

十二支には性質があるといわれていますが、向い干支は自分の干支と正反対の性質をもつため、自分にはないパワーを与えてくれる「守り干支」と呼ばれるそうです。

皆さんも2013年パワーをもらって元気に過ごすため、「向い干支」グッズを身に着けて「守り干支」にしてみたいはいかがですか。



問い合わせ

ボランティアセンターは
あなたのやる気を応援します。

かすみがうら市ボランティアセンター

社会福祉 法 人 かすみがうら市社会福祉協議会

〒300-0134

かすみがうら市 深谷 3719-1

Tel. 029-898-2527

Fax. 029-898-3523