



編集・発行／四日市市ボランティアセンター 令和4年2月20日発行

活躍中のボランティアさんの声をお届け!!

ボイス
VOICE

「**退屈しない毎日**

自分のためにもボランティア活動を」



あまり まさはる

今回は 甘利 正晴さん

『ステキ健康サポーターの会』代表。市健康づくり課の委託を受け、市内の公園や地域のサロン、集会所などの身近な場所で、生活習慣病予防のため、運動による健康づくりを支援しています。

Q. ボランティア活動を始めたきっかけは何ですか？

退職後しばらくして、妻の勧めで市の「公園でエクササイズ」に参加したことがきっかけです。そこから健康づくり教室やステキ健康サポーター養成講座の参加につながりました。はじめは会員として自分の住む地域で体操教室を行っていましたが、入会の翌年には副会長、4年目からは会長として会の運営にも携わっています。

Q. 活動の中で大切にしていることは何ですか？

私たちも参加者も互いが楽しめる、安心できる場にするのが大切だと思っています。市内15カ所の公園でそれぞれ週1回体操をしているのですが、毎回顔を合わせてあいさつや世間話をしています。だんだんと顔なじみの関係になってくるのですが、顔なじみってとても心地良いんですね。

また、会のメンバーとは出来る限り負担なく楽しく活動できる環境や雰囲気をつくれるよう取り組んでいます。チラシや音源など活用しやすいツールを作ったり、集まって研修をしたりするのもその一環です。

Q. 活動の魅力はどんなことですか？

みんなで体操をしたりお話しするのは楽しいですし、「体操を続けて元気になった」「この会があってよかった」などの声を聞けるのは嬉しいです。また、活動のために自分で勉強をしたり、遠方まで講演会を聞きに行ったりして知識が増えていくのも楽しいです。「休まずに活動に行きたい」という気持ちは自分の健康維持にもつながっていますね。

Q. 最後に一言！

どんどん参加してほしいです。自分のためにしていることが結果的に人のためになる、そういう感覚でいいと思っています。ステキ健康サポーターの仲間も募集しています。毎日退屈しませんよ！

ボラセン伝言板

安心してボランティア活動を行うために…

ボランティア活動保険の保険プランに、「基本プラン」と「天災・地震補償プラン」に加え、「特定感染症重点プラン」が新設されました。ボランティアセンターでは、令和4年度の保険加入は**3月22日(火)**より受付を開始します。※保険加入には、ボランティア登録が必要です。



		基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン
けがの補償	入院保険金日額／通院保険金日額など	各プラン同額の補償		
	特定感染症	補償開始日から10日以内は補償対象外(※)		初日から補償
	地震・噴火・津波による死傷	×	○	○
賠償の補償	賠償責任保険金(対人・対物共通)	各プラン同額の補償		
	年間保険料	350円	500円	550円

※4月1日付で前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

詳細はHP『ふくしの保険 ボランティア活動保険』でご確認ください。

ボランティア募集

◆障害者スポーツのお手伝い

依頼団体：エンジョイSSピンポンクラブ
日 時：①令和4年3月20日(日)
②令和4年4月3日(日)
13:00～16:00 ※13:00現地集合
行 事 名：SSピンポン練習会
場 所：ヘルスプラザ2階 軽運動室
持 ち 物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲み物
備 考：ヘルスプラザ卓球使用料280円
(中学生以下140円)
申込締切：①3月18日(金) ②4月1日(金)

◆託児のお手伝い

依頼団体：NPO法人四日市まんなかこどもステーション
日 時：令和4年3月9日(水)
9:30～13:00 ※9:30現地集合
行 事 名：カフェまんなか
場 所：四日市まんなかこどもステーション
持 ち 物：動きやすい服装
申込締切：3月4日(金)

お問い合わせ・申込は、ボランティアセンターまでお願いします。



カタチいろいろ ボランティア 四日市ボランティアキャンペーン

2022/3/4(金)～31(木)

★ボランティア活動を知ろう

展示期間：3/4(金)～6(日)10:00～16:00 展示会場：四日市市文化会館 展示棟 第1展示室
※4日のみ13:00～16:00

★ボランティア活動を体験しよう

定員：10名 申込締切：1週間前 ※申込が必要です

活動名	日時	場所
点字にふれよう！点訳体験講座	まん延防止等重点措置が発令されているため、 6日(日)までのメニューを中止させていただきます。 ご了承ください。	
知って得する！ユニバーサルデザイン講座		
絵本の世界へようこそ！読み聞かせ講座		
SSピンポンを楽しもう	8日(火)13:00～16:00	ヘルスプラザ2階 軽運動室
50歳からのセカンドライフ講座	9日(水)13:30～15:30	四日市市総合会館3階 社会適応訓練室
高齢者とふれあおう	11日(金)10:30～12:00	楠在宅介護サービスセンター ゆりかもめ
学んでなるほど！防災講座	12日(土)13:30～15:30	四日市市総合会館4階 技能習得室
ウォーキングしながら公園クリーン大作戦	13日(日)9:30～11:30	垂坂公園・羽津山緑地
手話にふれよう！手話講座	15日(火)10:00～12:00	四日市市総合会館3階 社会適応訓練室
障害者施設利用者とはふれあおう	18日(金)13:00～14:30	障害者自立支援施設 あさけワークス

★ボッチャ交流大会

日 時：3/27(日)9:00～13:30 場 所：四日市市あさけプラザ体育館
内 容：チーム戦(3名1組) 詳細はホームページへ 申 込：3/7(月)締切

*その他のボランティア募集や助成金情報、イベント・講座情報はホームページにも掲載しています。Instagramとフェイスブックページを随時更新中！「いいね」を押してね！ URL：<http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/02/> ⇒⇒⇒



「はじめてのボランティア説明会」のお知らせ

「ボランティアってよくわからない」という人も参加OK！一緒に自分に合った活動を見つけていきましょう！

日程：~~3月1日(火)10:00～11:30(中止)~~ 4月12日(火)19:00～20:30
3月8日(火)19:00～20:30 4月19日(火)10:00～11:30
3月19日(土)13:30～15:00 4月23日(土)13:30～15:00

※参加ご希望の方は事前にボランティアセンターまでご連絡ください。

この紙面の内容は、状況によって中止の場合がございます。ご了承ください。

*『ボランティアのたまご』に関する問い合わせ・申し込みは、ボランティアセンターまでお願いします。
*『ボランティアのたまご』を掲示していただける場所や、置かせていただける場所を募集しています。
心当たりの場所がございましたらご紹介ください。

ボランティア活動をはじめてみたい人、ぜひボランティアセンターまでお問い合わせください！

四日市市ボランティアセンター 住所 〒510-0085 四日市市諏訪町2-2(四日市市総合会館2階)
TEL 059-354-8144 FAX 059-354-6486 E-mail y-vc@m3.cty-net.ne.jp



『ボランティアのたまご』は、新しい羽根共同募金配分金を財源として作成しています。