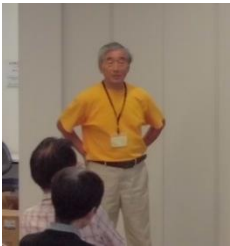




ナビコンパス

第33号

橿原市市民活動交流広場（ナビコンパス）では、ボランティアをはじめ、市民公益活動をされている方々の支援をしています。令和元年度初の橿原市市民活動講座をはじめ、橿原市内各所で開催されたイベントを紹介しています。皆様のこれからの活動や生活のヒントになればと思います。是非ご一読ください。



9月27日に市民活動講座を開催しました。
「令和の時代の防災を学びませんか？」
 ～暮らしと防災～いつかのために今備える



講師：朝倉台自主防災会

第1部 受講の様子



今年度第1回目の講座は、各地で未曾有の災害が起きている中、自分たちはどう行動すれば良いのかを考える場として、防災をテーマに、坂口幹彦氏（朝倉台自主防災会）を講師にお迎えし講演をいただきました。

第1部では、大和川大水害や紀伊半島大水害など、過去に奈良に大きな被害をもたらした災害について話され、大和川の氾濫や明日香村では地層のゆがみもあると聞き、奈良県も決して安全な場所ではないと危機感を感じました。参加者の皆さんは、真剣な表情で聞き入っていました。災害が発生したら、自分の住む町は自分たちで守り、自治会や民生児童委員等の地域コミュニティが、情報をいち早くまとめ上げて共有し、みんなで声を掛け合うことの大切さや、災害時、行政に頼るのではなく、まず一週間くらいは自分たちで出来ることをする、災害に強いまちづくりのためには「互近助」（近隣の支え合い）が大切であることなど、講座を通して学んでいただきました。

第2部では、被災地で命を守る「暖段はこベッド」の組立てを体験してもらい、ベッドに立ったり、座ったり、寝転んだりして感触を確かめられていました。（ベッドは重さ7tに耐えられる強度です）そのほかの体験コーナーではレジ袋・ネクタイ・雑誌などを利用して応急処置をする方法を学び、「身近な物でこんなに簡単にできる！」と驚きの声もあり、楽しく真剣に学ばれていました。

ブレイクタイムには、青木千洋氏の指導のもと、どこでも簡単にできる軽いエクササイズをして、皆さん楽しく参加されていました。

第2部 体験の様子



気功体操受講の様子



出前講座見学日記

市では、市民のみなさんの暮らしに関わる身近なテーマで、市の職員やボランティア・市民活動団体等の講師が出向いて行政情報の提供や市民の方が持っている専門知識を生かした講座を実施する「かしはら出前講座」を行っています。この機会にぜひ、ご利用ください。

講座名《児童虐待のない地域をめざそう》

10月19日 講師☆子育て支援課 参加者50人
 畝傍地区民生児童委員会児童部会で出前講座が開催されました。児童虐待をなくすには通報後の対応は慎重に、市や施設、関係機関が連携を図り、みんなで相談しながら対処していることがわかりました。受講後には今後の活動に活かしていけるよう、皆さんで質問や意見なども交わしながら、様々なところで起きている虐待による痛ましい事件を身近な問題として、真剣に考えられていました。



講師のお二人



講師：伊藤氏

講座名《『介護改善』講演会》 10月21日

講師☆一般社団法人健康寿命世界一 参加者20名

石原田一歩会で出前講座が開催され、今回は健康寿命ウォーキングの話の話を聞きました。足は第二の心臓と言われ、「ふくらはぎ」を鍛えることで健康寿命を延ばすと言われています。姿勢が悪くなればなるほど歩きづらく、すり足や転びやすくなることもわかりました。2本のポールを持って歩くウォーキングでは、「難しい」と言われながらも皆さん楽しく歩かれていました。足裏測定では、半数の方が外反母趾で浮き足は全員が該当するという結果でした。皆さんは毎週月曜日のサロンを楽しみに参加されています。

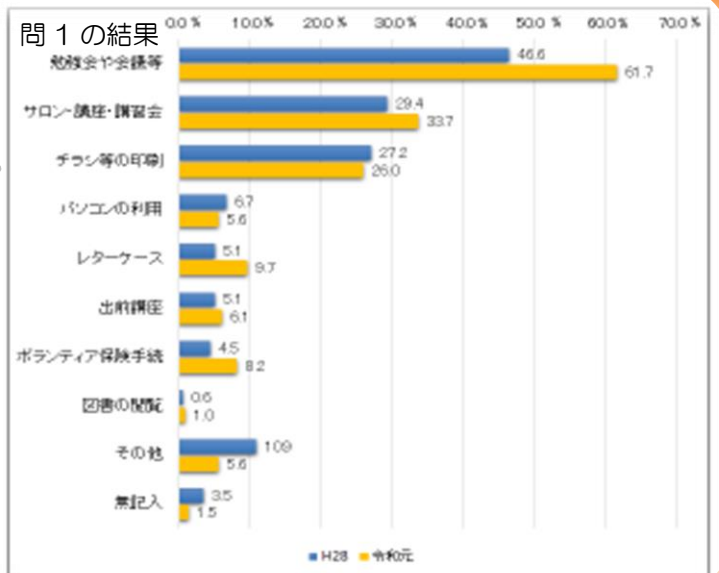
《市民活動交流広場の利用者アンケート集計結果》

～ご協力いただきありがとうございます～

5月1日～7月31日まで皆様にご協力いただいたアンケートの集計結果を市民活動交流広場に掲示しています。

- アンケート内容は前回同様、以下の5問です。
- 問1. あなたがナビコンパスを利用する主な目的は？
 - 問2. 来館時のスタッフの対応は？
 - 問3. フロアの利用方法についての説明は？
 - 問4. 市民活動（ボランティア・NPO）についての問い合わせや相談は？
 - 問5. ナビコンパス5Fフロアの雰囲気は？

いただいた結果を受け、より良いサービスを提供できるよう、スタッフ一同頑張りたいと思いますので、今後とも宜しくお願い致します。



ふれあい・いきいき祭

10月6日『ふれあい・いきいき祭～檀原市健康と福祉の祭典』が、かしはら万葉ホールにて開催されました。檀原市で活動する様々な団体によるイベントが、1階から5階の各フロアを華やかに彩りました。5階レセプションホール「わいわい!ふれあいのフロア」では、市民活動交流広場登録団体の東洋医学つくしん坊・ボランティア檀原・母子寡婦福祉会・いばらの会・サポート華生・クラフトの会・NPO法人連絡会の皆さんによるバザー出店が賑わいを呼んでいました。



夢の森フェスティバル

10月13日 夢の森フェスティバルが檀原神宮森林遊苑で行われました。今年は台風のため1日だけの開催となりましたが、イベント、子ども広場、体験ブース、フリーマーケットなど沢山のブースがありました。市民参加型のお祭りに、各ブースでボランティアの方々が積極的に活動していました。皆さま、おつかれさまでした!



まほろばフェスタ in かぐやま



10月20日 まほろばフェスタ in かぐやま(「いきがい・あそびの広場」研究会主催)が、香久山公園・香久山体育館で開催されました。お天気にも恵まれ、すがすがしい青空のもと、さまざまなイベントが行われ、体育館の中ではニュースポーツと呼ばれる「ヒューストン」「ディスクッター9」「マンカラ」等が行われました。中央ではドクターイエローの乗車体験があり、子どもたちの楽しそうな顔が印象的でした。

公園では、ステージでキッズダンス等が行われ、演者と観客が一体となり、大人から子どもまで楽しめる催しでした。

また、食べ物、手作り品、市民活動団体の出し物等のブースもあり、さらに楽しい時間が過ごせるイベントになりました。



ナビコンパスのイベントのお知らせ

サロン (毎月10日)

毎月10日の10時から16時まで開催しています。
申込不要ですので、お気軽にお越し下さい。



「迎春の福ねずみ」



材料費：400円
【台別売り 450円】



「寒椿」



材料費：200円
【色紙掛け別売 200円】

講師：クラフトの会
(檀原市ボランティア連絡協議会)

NPO 法人連絡会イベント

檀原市市民活動交流広場に登録されているNPO法人が
毎月第3日曜日に開催しているイベントです。



15日(日)



19日(日)

NPO 法人 キャリアサポートセンター奈良

13:30~16:30 「ニートひきこもり相談」
予約が必要です

NPO 法人 人材育成・雇用協議会

10:00~13:15 「おもしろパソコン教室」
★13:30~15:00「わくわくプログラミング教室」
★対象：小中学生
予約が必要です

第2回市民活動講座のお知らせ 2月3日(月) 午後1時30分~

避難所で大活躍の段ボール製簡易ベッド「暖段はこベッド」を考案された水谷嘉浩氏をお招きします！
ご参加お待ちしております。

ちょぼら ご協力ありがとうございました！

市民活動交流広場では使用済み切手を収集して『小さな親切運動』に協力しています。
使用済み切手・・・810g (8月~10月分)

ありがとう
ございます

『編集後記』 今年も1ヶ月足らずとなりましたが、体調を崩されないよう、新しい年をお迎えください。来年もスタッフ一同よろしくお祈りします。

【発行・問合せ】

檀原市市民活動交流広場 (愛称：ナビコンパス)
〒634-0804 檀原市内膳町1丁目6番8号 (檀原市観光交流センター5階)
TEL 0744-47-2380 FAX 0744-47-2381 開館時間 9:00~19:00
E-mail navicom@city.kashihara.nara.jp

