



ナビコンパス

第35号

令和2年10月1日発行
市民活動交流広場

檀原市市民活動交流広場では、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。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、地域の行事やイベントなどの開催が中止や延期になりました。今回のナビコンパスは、新規登録団体やボランティアの活動の紹介、市民活動交流広場からのお知らせを掲載させていただきます。

新規 登録されたボランティア団体

今年度からボランティア登録させていただきました。より多くの方々に活動を知っていただくと嬉しいです。「認知症家族交流会なないろ」は、認知症の方やその疑いがある方のご家族同士が交流を図ることで、情報の共有や知識を得るとともにお互いがひとりではないと感じて、笑顔で過ごすことができることをめざしています。認知症は、目に見えないです。家族にとっては受け入れがたいものとなります。家族交流会だけでなく、ご本人が参加できる楽しいイベントやインターネットを使った交流会も開催しています。パソコンやスマホ等があれば、誰でも簡単に参加できます。機械が苦手な方でもていねいに対応させていただきますのでご安心ください。感染対策もしつつ、認知症のことについて、お茶を飲みながらお話をしてみませんか。

★認知症家族交流会なないろ★

代表者 本多 美由紀 さん



◆室内の交流会・野外のイベント(写真は新型コロナ前)



◆インターネットの交流会も

認知症に関する出前講座もされています。



ボランティア活動をされている団体紹介

今回は、コロナ禍で三密を避け、皆さんがお家でできる支援活動を行っている団体を紹介します。

●ハッピーブレインクラブまほろば●

代表者 吉村 直美 さん

普段は、体、心、脳に良い体操を通して、免疫力を上げ、体と心の健康を促進するボランティア活動をしています。活動できない今はインターネットの動画で地球市民1分運動をお伝えしています。私たちがコロナウイルスとの奮闘の時期をより良く乗り越えるために、こまめに体を動かす習慣をみんなで作っていきましょう。今回は人気の、免疫力に関係のある腸の運動をご紹介します。立っても座っても寝転んでも、できますので毎日してみましょう。



地球市民1分運動とは、時間を見つけて1分ずつこまめに体を動かす健康法です。

今回のおすすめ「腸運動」

【やりかた】

1. 両手の親指と親指、人差し指と人差し指をつけ、親指がおへそにくるようにおなかの上にあてる。
2. ゆっくりお腹を膨らませ、次に、へこませる。膨らませるときは下腹に圧力を感じるまで押し出す。へこませる時は、おなかが背中につくイメージで、これを繰り返す。
3. 最初は50回くらいからはじめて、だんだん回数を増やしていく。

*無理せず自分のペースで行いましょう。



← 動画による説明
<https://youtu.be/TFAhYzhlANw>



資料提供：一般社団法人 Earth Citizens Organization

ボランティアに興味のある方は市民活動交流広場 (0744-47-2380) までご連絡ください。



市民活動交流広場より お知らせ



新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、公共施設での利用が制限され、イベントや行事、定例会に至るまで中止または延期されていましたが、5月23日より市民活動交流広場も再開いたしました。再開にあたり、交流コーナーでの、ご利用方法についてまとめています。ご理解、ご協力よろしくお願いたします。

※来館の際はマスクの着用をお願いします※

交流コーナーご利用について

※1 団体 8 名で 2 団体使用できます。8 名以上なら 1 団体使用になります。

※使用時間:午前 9:00~11:30 午後 13:30~16:30

《使用時のお願い》

【会話】他の利用者の迷惑になる様な大声でのご利用はご遠慮ください。

【備品】机・イス等利用された備品類は、元の位置に戻してください。備品の追加はスタッフまで声をかけてください。

【飲食】水分補給のみ可能です。ゴミは各自お持ち帰りください。

令和2年度第1回 市民活動講座

ZOOMって?

使い方基礎講座

開催日 **10月24日(土)**

時間 **13:30~15:00**

ボランティアやNPO法人市民活動に関心のある方

講師：NPO 法人 人材育成・雇用協議会

◆ご参加いただくには

パソコンの基本操作が可能で、
フリーメールアドレスをお持ち
の方、もしくは講座までに
取得できる方

定員：10名(申込み順)

受付開始日時

10/5(月) AM 9:00~

新型コロナウイルスの影響で本講座が中止になる場合があります。

毎月10日のサロン

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
サロンはお休みしています。

令和3年4月10日(土)に再開予定です。

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

毎月第3日曜日に開催しています。

10月18日(日)

・おもしろパソコン教室 Word・Excel【要予約】

・パソコン資格取得講座(MOS検定)【要予約】

講師：NPO 法人 人材育成・雇用協議会

・ニート・ひきこもり相談【要予約】

講師：NPO 法人 キャリアサポートセンター奈良

変更になる場合もありますので、ご了承ください。

【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



メンバー紹介です 福西副主任・木村副主任 坂本・駒谷・辻本・米田・今西・中西 よろしくお願致します。

【編集後記】なかなか収束しないコロナ禍のなか三密を避けての活動をされておられると思いますが、どうぞ体調を崩されないようにして下さいね。