



# ナビコンパス

市民活動交流広場  
第40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4年度に開催されたイベントや橿原市市民活動講座などを紹介しています。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。

橿原市ボランティア連絡協議会・橿原市(市民協働課) 共催

## 第5回 かしはら市ボランティアフェスティバル



11月19日(土)「第5回かしはら市ボランティアフェスティバル」が、橿原市中央公民館で開催されました。

開会式では、橿原市ボランティア連絡協議会の山田会長と来賓代表の亀田市長の挨拶の後、参加者全員でストレッチ体操をして身体をほぐし、ほんわか温まったところでフェスティバルがスタート！

1階音楽室では、はつらつ体操や特殊詐欺被害防止の寸劇、ウクレレ音楽ショーで盛り上がりました。2階軽運動室では、点字体験・布遊び・一輪花体験・ハーバリウム作りなど様々なワークショップが開かれ、親子でいくつも体験されていたり、健康長寿のための体操や相談ブース・ヘルシーレシピ集の展示など、会場いっぱい笑顔に包まれ活気に満ちていました。4階研修室では、レクリエーションスポーツのスピードラダーゲッター体験で、コツがつかめるまで何度もチャレンジして楽しんでいる姿が見られ、また、パネル展示による各団体の活動紹介もありました。

このフェスティバルが「with コロナ」の時代のボランティア活動・市民活動を考えるよい機会となり、みんなで作り上げ盛り上げる楽しさを再認識できました。

～広げよう！ボランティアの和・輪・笑～



### 橿原市ボランティア連絡協議会より

- 「いきがい・あそびの広場」研究会
- 橿原市運動普及推進員協議会
- 橿原市点訳サークル「秋桜会」
- くらしの安全・安心サポーター橿原 ざ・ひめみこ
- 子育て支援サークルこれからちゃん
- ハッピーブレインクラブまほろば
- 華グループたまみ
- 美育推進プロジェクトかしはら

### ナビコンパス登録団体より

- ウクレレ・ホイホイ
- 音訳ボランティアグループ「声のしおり」
- 橿原市食生活改善推進員協議会
- 傾聴ボランティアえがお
- 図書館とまちづくり・奈良県・ネットワーク
- ならきらめきサポート推進協議会
- NPO 法人奈良県ウォーキング協会
- 奈良まほろば PHP 友の会
- 認知症家族交流会なないろ
- 要約筆記サークル「OHP かしはら」



令和4年度  
第1回市民活動講座

## 「笑顔に自粛はいたしません！」

～これが持続可能なボランティア活動術～



10月22日(土)に市民活動をめぐる高齢化、後継者問題や活動の活性化・やりがい等の諸課題の解決と市民活動等に興味のある市民の方々との交流のきっかけ作りの場となるよう第1回市民活動講座を開催いたしました。

### 仲間と笑顔でボランティア！

講師：あそびの工房もくもく屋  
事務局長・コミュニケーションデザイナー

田川 雅規氏

「両手に挟んだ鉛筆を、手を離さずに回転させることができますか？」そんな手遊びから始まった講座でした。なかなか上手く鉛筆を回せず、会場がざわめきました。「人は不安になるとざわめく」ということの実体験でした。

コロナ禍で不安は大きくなったのに、人と人とのつながりが希薄になり、ざわつけない。そんな現状について話されました。コミュニケーションデザイナーという肩書もお持ちである田川氏からは、共感できる人になってほしい。例えば面白いことを知った時に伝える、「そうだね」と言い合う、そんなことが大事だと話されました。そんな風につながり、ただ“ここにいる”だけでボランティア(誰かを助けている)できることもあるとのことでした。

また、活動中の皆様に伝えたいキーワードのひとつ「はなす」という言葉について一緒に考えました。

「はなす」という言葉を漢字に変換すると「話す」・「離す」・「放す」があります。それぞれ

「話す」は、自分以外の人に話す整理がつく、全体が見える

「離す」は、しんどいところから離れる、重たいものを離す

「放す」は、感情を出す、手紙や絵にしてみる。この3つの「はなす」が、

ボランティア活動には詰まっております、自分自身の心もクリアにできることだそうです。最後に、誰でも、いつでもできる「メッセンジャーボランティア」という言葉があると教えて頂きました。知り合いに会ったら、さりげなく自分の活動を伝えること、楽しそうに活動する様子を周りの人に見てもらうこと、

それを見た周りの人がまた他の誰かに伝えて広がる。それは新たなメンバーの加入にも、つながっていくということでした。つながり、伝える、見て、見られること、その一つ一つを大切に、活動を続けることが笑顔でボランティアを続けるコツなのかなと感じました。参加者の皆様からは、「時間を忘れるほど楽しかった」という声や、「エプロン姿の先生に心が和んだ」という方、また「自分自身が楽しい気持ちで活動し、その心で帰れているのかな…(反省)」と言った気付きの声もありました。そして「新たにボランティア活動を始めたい」というきっかけにもしていただけた講座にもなりました。

《市民活動相談員 辻本》

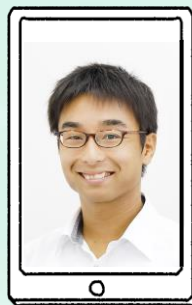


えんぴつ回  
りますか～

令和4年度  
第2回市民活動講座

## あなたの団体にあった SNSを活用した広報 ～絆を広げる～ ポイント

講師：宮嶋 健人氏 NPO 法人やさしいデザイン 監事/Web ディレクター



11月26日(土)にSNSを活用した広報のポイントを、Zoomライブ配信(当交流広場来場とオンラインとのハイブリッド受講方式)で学びました。

2時間にわたる講座の中で、受講者の皆さんには、それぞれの団体にあったSNSを活用した広報のヒントを持ち帰ることを狙いとして受講していただきました。今回受講いただいた内容の要点は以下のようなものです。

### ▶ SNSの特徴と広報上の役割

SNSは、インターネット上での人と人とのつながりをもとに情報を投稿できる会員制サービスで、広報の4段階(認知・関心、情報収集、行動、継続的接触)のうち認知・関心および継続的接触に特に役立つものです。主要なSNSにおいて、その拡散力はTwitter>>Facebook>Instagramの順で、SNS広報力=影響力×内容×回数×タイミングという方程式が成り立ち、広報力を向上させるには、呼びかけ、効果測定(各SNSの閲覧数等の集計機能)、SNS広告・キャンペーンなどの方法が効果的なようです。

### ▶ SNS投稿の評価方法

投稿は最新順ではなく、親密度、重みと経過時間(の長さ)との兼ね合いによる評価順で表示されるため、上位表示(いわゆる高評価)の方策として、以下が有効のようです。

- ・親密度を高めたい相手の投稿にコメント、シェア、メッセージを送る。
- ・複数枚の写真やできれば動画付きで、前向きな応援される内容を投稿する。
- ・反応が付きやすい金曜夜8時頃に投稿し、さらに1~2日後に自分の投稿にコメントする。

### ▶ いかにして情報更新を継続するか

更新の必要性は理解しているが、ネタや時間がなかったり、どう発信したら良いかわからないなどで困る場合、新しいことでなくても発信してよい、決まっている内容をあらかじめ用意しておく、他の方の情報発信に反応・共有・拡散する、更新ネタのワークシートを作成しておくなど、情報更新のハードルを下げて対応するのが良いとのことでした。

■受講者の方からは、活動を次世代につなぐため若い世代に情報を届けやすいSNS活用が必要と感じる、自分たちの会の活動を地域により広く発信するためSNSも活用してみたいといった感想が寄せられました。《市民活動相談員 駒谷》





# 夏の寺子屋

## 『腹話術やマジックショー 子どもたちと一緒に楽しくハピネスを！』

8月28日(日)山崎啓充氏を講師にお迎えし、夏の寺子屋が開催されました。

夏休み最後の日曜日、楽しく紙芝居や腹話術、マジックショーを観ました。みんな少し緊張しながらワクワク・ドキドキの様子でした。ピーターパンの紙芝居、腹話術にはミッキー、ドナルド、クマのプーさんが登場！マジックではペットボトルの水がオレンジジュースに変わった?! 1本の棒が紅白の布に変わる!! などいろいろなマジックをしていただきました。子どもたちにも棒付きキャンディーを使ってのマジックを教えてくださいました。寺子屋終了後には、マジックが気になり山崎氏を囲んでいろいろ質問したり、コツを聞いたりミニ寺子屋が始まり、最後にはマジックが自分たちでできる様になって、かわいいマジシャンがたくさん誕生しました。



山崎啓充氏



紙芝居のはじまり〜  
お話はピーターパン



水の入ったペットボトルをカ  
シャカシャ振ると…オレンジ  
ジュースみたいに?!



キャンディー立ち上がるかな〜



私も  
マジシャン!



# 立体ぬりえを楽しもう! おまけがあるよ (トリックアート)

# 冬の寺子屋

12月4日(日)杉井江里亜氏を講師にお迎えし、冬の寺子屋が開催されました。

クリスマスの絵柄と蝶の絵柄から選び、立体ぬりえに挑戦！  
まず、ウォーミングアップに鉛筆の持ち方・動かし方・塗り方のコツを教えてください、直線・斜線・丸いところの練習をしました。カットされた塗り絵に、皆さん思い思いの色を塗っていきます。無心に色鉛筆を動かし、静かな時が流れていました。塗り終われば台紙に貼って、リボンを巻いて完成 ✨  
受講された方から「3Dで段々となっていて可愛い。久しぶりの塗り絵で楽しかった。集中できた。見本通りに塗ったが自分のアイディアで色が選べるようになりたい。」などの感想が聞かれ、充実した時間を過ごしていただきました。



杉井江里亜氏



## おまけのトリックアート♡



## 真上から見ると…?!





# ナビコンパスからのお知らせ

## 10日はサロンの日 檀原市ボランティア連絡協議会

1月10日(火) 13:30~15:30

内容:「交通安全・家内安全・商売繁盛で  
笹持ってこい」吉兆笹作り

講師:みちの小屋

対象:どなたでも 定員:15人

材料費:300円 持ち物:色鉛筆・はさみ・糊



2月10日(金) ①10:00~②11:00~(2部制)

内容:「見た目に美しく、香りも楽しめる  
アロマワックスサシェ作りに挑戦」

講師:華グループたまみ

対象:18歳以上の市内在住・在勤の方 定員:①②各5人

材料費:500円 持ち物:はさみ・ピンセット



## 第3日曜開催イベント 檀原市NPO 法人連絡会

1月15日(日)、2月19日(日) 13:00~15:00

内容:「介護相談」

介護保険など介護全般についての相談

相談員:NPO 法人サポート華生  
(デイサービス花の家)

対象:市内在住の方 定員:4人(1人30分)

2月19日(日) 10:00~12:00

内容:「高齢者向けスマホ講習会」

基本操作をわかりやすく解説、スマホの楽しみ方  
など学びます。

講師:NPO 法人人材育成・雇用協議会

対象:65歳以上の市内在住の方 定員:10人

\*\*\*1月開催は1月4日(水)から、2月開催は2月1日(水)からナビコンパスで参加申込の電話受付開始\*\*\*

## 令和5年度の登録について

檀原市ボランティア・市民公益活動団体等登録は年度更新です。2月下旬(予定)から更新のご案内を郵送いたしますので、お手続きをお願いいたします。

新規登録の方は、市民活動交流広場までご来館をお願いいたします。

※登録できる要件

- ①市民などの公益に資する自主的かつ継続的な活動を行い、または行おうとする団体・個人であること。
- ②政治的・宗教的・営利的(利益を構成員に分配する)目的がないこと。

## ボランティア活動保険について

今年度(令和4年度)ご加入のボランティア活動保険の補償期間は令和5年3月31日までとなっておりますのでご注意ください。

新年度(令和5年4月1日)からの加入は令和5年度の用紙となります。今年度ご加入の皆様には、2月下旬(予定)から更新のご案内を郵送いたしますので、お手続きをお願いいたします。

もしもの時に!  
入ってよかった!

## 〈広場スタッフ紹介〉

令和4年度から市民活動相談員として勤務しております、前本(4月より)・上西(10月より)です。今後ともよろしく願いいたします。



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 2,290g  
(令和4年6月~11月分)

『編集後記』 長引くコロナ禍で自粛生活もそれぞれの形へと変化しているように感じます。みんなが安全安心に暮らし、生きがいを持って仕事や市民生活ができるように、充実した毎日を送ることができるように、できることから始めたいですね。そんな皆さんの活動が実りあるものになりますよう、広場スタッフ一丸となってサポートいたします。明るく年もよろしく願いします。

## 【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 9:00~17:00

E-mail [navicom@city.kashihara.nara.jp](mailto:navicom@city.kashihara.nara.jp)

12月29日~1月3日は休館

