



橿原市市民活動交流広場では市民公益活動をされているNPOやボランティアなどの支援をしています。今号では、当広場で開催された今年度第1回目の市民活動講座の様子や次回、第2回市民活動講座のご案内、また10月に市内で行われた様々なイベント取材しましたのでご紹介します。

開催しました！

第1回市民活動講座



講師

松本 大輔 氏

畿央大学 健康科学部理学療法学科
/大学院健康科学研究科 准教授
博士(健康科学)、理学療法士



9月28日

実践！

* 詳細はこちらの
二次元コードから

今日からできるロコモ予防！ ～“動ける”カラダづくり～

ロコモ度テスト
やってみましょう！

「ロコモ」とは、「ロコモティブシンドローム」のことです。簡単には「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態を指します。「ロコモ」にならないためにはどうすれば良いでしょうか。

本講座では、講師の松本さんのご指導のもと、体調や安全にも充分注意して、参加者全員で「ロコモ度テスト」2種類を行いました。また、ロコモ予防の運動についても実践を交えて詳しくレクチャーしていただきました。

アンケートでは、参加者の多くが本講座に申し込まれたきっかけとしてご自身の体力について心配されていると書かれていましたが、事前に講師が橿原市民の65歳以上の健康寿命などを調べた結果では、奈良県でも上位に位置しており、十分に自信を持ってよい結果とのことでした。

また、心も元気で保つためには社会参加すること、1日に1回は外に出ていろいろな人と関わるのが大切で、ボランティア活動などはぴったりとのことでした。市民活動交流広場は、様々なボランティア活動をご案内することができますので、いつでもご相談ください。



しっかり学んで



トレーニングを実践

開催します！

第2回市民活動講座

イベントのHPはこちら



大切な人の命を守るために

～避難所生活で役立つ知識やスキルを身につけよう～

日時

12月23日(火) 午後1時30分～3時30分

場所

橿原市市民活動交流広場(ナビコンパス)
近鉄大和八木駅南側徒歩3分

対象

NPO、ボランティアなどの市民活動団体、
防災に興味のある方や地域で自主防災活動に
取り組む方など、どなたでも

定員

30名

参加無料

講師

日本赤十字社 奈良県支部
赤十字救急法指導員 中嶋 壽美恵氏

申込

12月2日(火) 午前9時～電話・メール・FAX・二次元コード

災害への備え

避難所生活に
役立つ技術心肺蘇生と
AEDの使用法身近なもので
応急手当

申込フォームはこちらから→



10月開催イベント取材しました！

10/11・12 榎原夢の森フェスティバル

10月12日(日)榎原夢の森フェスティバルの取材に伺いました。毎年、(一社)榎原市青年会議所からボランティアの依頼があり、当広場からの呼びかけで、今年も「NPO法人NALK奈良」から2日間で6名の方が参加してくださいました。

取材に伺った日は、ガチャガチャコーナーとサッカーゲームのブースでお二人の方がそれぞれ従事されており、参加した子ども達を盛り上げていました。時折雨の降るお天気でしたが、親子連れなどたくさんの方が来場され、ゲームや屋台など休日を楽しんでいる様子でした。今年は県内の高校生もボランティアで参加されているとのこと、ブース内は賑やかでした。当日お手伝いいただいた皆様、ありがとうございました。



ガチャガチャゲームのブース

学生ボランティアの方々と一緒に活動

サッカーゲームの様子

10/13 車いすde榎原神宮参拝プロジェクト

車いす利用者は老人施設や障がい者施設から13名、ボランティアは中学生・高校生・大学生、一般の方など51名の参加者で、付添、スタッフを含め総勢85名でした。

車いす利用者おひとりに対し4名の班構成で、参拝作法や榎原神宮についてのレクチャーを受け、車いすに乗る体験などで練習した後、出発しました。参道は、バリアフリーで舗道がありますが、砂利を踏むと出る音が邪気を払うとされているとのこと、鳥居をくぐる際には砂利の道を通りました。砂利道では、タオルを使って車いすの前車輪を2人で持ち上げ、もう一人は後ろから押していきます。チームワークが必要で皆さん声を合わせて進んでいました。

外拝殿に着くと、神職の方から榎原神宮の歴史や参拝方法などお話があり、皆さん揃って参拝しました。外拝殿にある大絵馬の前で班ごとに写真を撮りましたが、皆さんの晴れやかな顔が印象的でした。次回は令和8年4月19日(日)の予定です。



練習風景

当広場で7月開催の「ボランティア入門講座」に参加した大学生がボランティアで参加されていました。

詳細は、HPでもご紹介しています。



10/18 第8回かしはら市ボランティアフェスティバル

10月18日(土)榎原市ボランティア連絡協議会主催の「第8回かしはら市ボランティアフェスティバル」が、かしはら万葉ホール5階レセプションホール2で、開催されました。来館者は、パネル展示や寸劇の舞台発表、手作りワークショップなど思い思いに楽しんでおられました。



パネル展示



ワークショップの様子



榎原市長も参加して、還付金詐欺の手口を寸劇で紹介

お知らせ

お申込み方法など詳細は、こちらの榎原市ホームページの二次元コードからご覧になります。⇒



ナビコンパスからのメールマガジン

「かしはらナビタイムズ」の配信希望者を募集しています！

榎原市市民活動交流広場では、メールマガジン「かしはらナビタイムズ」を配信しています。当広場のイベントやボランティア募集のタイムリーな情報などを、定期的(奇数月の25日頃)にお届けしています。「どんなボランティアがあるの?」や「市民活動交流広場ってどんなところ?」「参加できるイベントはあるかな?」などご興味をお持ちの方も、ぜひこの機会に登録をお願いします。

ちょぼら

使用済み切手

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

239 g

(令和7年9月～10月分)

編集後記

木の葉も色づき秋も深まってまいりました。10月は市内各地で様々なイベントが行われていました。今号では3件のイベントを取材しましたが、「車いすde榎原神宮参拝プロジェクト」では、学生ボランティアの方々が多く参加されており、短い時間でも様々なことを感じ、多くのことを学んでおられる姿に感銘を受けました。

実際に活動をされている様子取材することで、私達も学ぶことが多くありました。今後も皆様の活動をできるだけ近くで感じて、支援にもつなげていきたいと思っています。寒さも本番になってまいりますのでお身体ご自愛ください。

【発行・問合せ】 榎原市市民活動交流広場 (愛称：ナビコンパス)

〒634-0804 榎原市内膳町1丁目6番8号 (榎原市観光交流センター5階)

開館時間9:00～17:00 12月29日～1月3日は休館

TEL 0744-47-2380 FAX 0744-47-2381 E-mail navicom@city.kashihara.nara.jp 榎原市HPはこちら

