

令和7年11月20日発行

市民活動交流広場





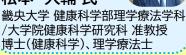
橿原市市民活動交流広場では市民公益活動をされているNPOやボランティアなどの支援をしています。 今号では、当広場で開催された今年度第1回目の市民活動講座の様子や次回、第2回市民活動講座のご案内、 また10月に市内で行われた様々なイベントを取材しましたのでご紹介します。

難しました

1回市民活動講座



松本 大輔 氏



9月28日

実践!/

*詳細はこちらの ニ次元コードから

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」にならない為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、口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、心も元気で保つ為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ことが大切で、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



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



役立つ技術



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



30名

参加無料



日本赤十字社 奈良県支部 赤十字救急法指導員 中嶋 壽美惠氏



AED

身近なもので

心肺蘇生と



申込フォームはこちらから→

AEDの使用法







10/11・12 橿原夢の森フェスティバル

10月12日(日)橿原夢の森フェスティバルの取材に伺いま した。毎年、(一社)橿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で、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。





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橿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、参拝作法や橿原神 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で、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、神職の方から橿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。

ガチャガチャゲームのブース

ボランデア 焼緑会

たけよう ボランティアの 和輪笑

第8回かしはら市ボランティアフェスティバル 10/18

10月18日(土)橿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。

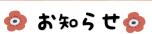


ワークショップの様子



詳細は、HPで もご紹介してい

橿原市長も参加して、還付金 詐欺の手口を寸劇で紹介

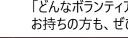


パネル展示

斻 お申込み方法など詳細は、こちらの橿原市ホームページの二次元コードからご覧になれます。 🖘







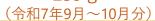
橿原市市民活動交流広場では、メールマガジン「**かしはらナビタイムズ** |を配信しています。 当広場のイベントやボランティア 募集のタイムリーな情報などを、定期的(奇数月の25日頃)にお届けしています。

「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。

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



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橿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を取材することで、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おります。 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】 橿原市市民活動交流広場(愛称:ナビコンパス)



〒634-0804 橿原市内膳町1丁目6番8号(橿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

▼編集後記

