

# 松江市ボランティアセンターだより

# つながる

## 第 22 号

### 令和 5 年 6 月 発行

### 募集案内

## 2023サマーチャレンジボランティア (サマチャレ)

夏休みにボランティアをしてみませんか？新しい出会い・発見ができるチャンスです！サマチャレに参加して楽しい思い出をつくりましょう！

#### 体験期間

令和5年8月1日(火)～8月25日(金)  
※体験のほかに、事前研修会及び事後研修会への参加が必要です。

#### 対象者

次のいずれかに該当する方 ※定員15名  
①松江市内に在住・在学の高校生の方  
②松江市内に在住・在勤の16歳以上の方



#### 申し込み

参加申込書を松江市ボランティアセンターに提出してください。  
※申込書類は松江市社会福祉協議会ホームページからダウンロードするか、当センターまでお問い合わせください。締切 令和5年7月12日(水) 必着

### 第6回

## ボランティアセンター登録団体紹介

ボランティアが つながる ボランティアへ

笑いヨガ(ラクターヨガ)はインドの医師マダンカリタによって作られた、科学的な健康法です。

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、笑いで肉体も精神も健康になり世界110か国以上に広がっています。

健康寿命を延ばし、毎日笑えば若返り美人になれます。

笑いヨガは「作り笑い」「無料の薬」です。

1分笑うことで10分間のポート漕ぎやジョギングに匹敵する有酸素運動です。

エクササイズは誰でも出来るながら笑いを日常生活に活用する事です。

気持ちの落ち込みは誰でもありますよね。

一緒に笑いましょう。

楽しく笑い、健康寿命を延ばしましょう！

だんだん笑笑クラブ 森ミノル



### 募集案内

登録しませんか？

## 松江市まめなかポイント事業

ボランティア活動でポイントが貯まる！交付金がもらえる！

高齢者の介護予防の促進と活躍の場の拡大を目的とした事業です。登録者が施設等で行ったボランティア活動に対してポイントが付与され、そのポイントを交付金として現金に交換することができます。また、安心して活動していただけるよう、登録者には当センターが保険料を負担してボランティア活動保険に加入します。

#### 登録対象者

松江市内在住の65歳以上の元気高齢者  
※要介護認定を受けている方(要介護1以上の方)は対象になりません。

#### 対象活動

指定を受けている施設等(受入施設等)で行われるボランティア活動  
※身体介護や環境整備等の活動は除きます。  
※詳細は当センターまでお問い合わせください。

#### 申し込み

◇1時間当たり100ポイント付与(1日の上限200ポイント)  
※年間上限は5,000ポイントです。  
◇100ポイントを100円に交換  
※交換については1,000ポイント以上とし、年度内に1回とします。

65歳以上の方が対象です



登録は随時受付中

事業説明を受けて登録していただきます



## ボランティア活動保険

「新型コロナウイルス感染症」の感染症法上の位置づけ変更に伴い保険金支払が変更されました！



2023年5月8日より新型コロナウイルス感染症の法律上の分類が、季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」に位置付けられたことに伴い、ボランティア活動保険における保険金支払いが対象外となります。

詳細は、「ふくしの保険」のホームページをご確認ください

[https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/infomation\\_detail.php](https://www.fukushihoken.co.jp/fukushi/front/infomation_detail.php)

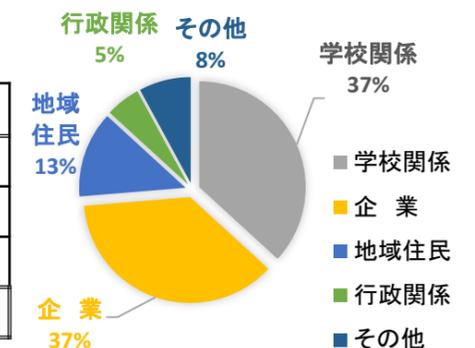
## 令和4年度 あいサポーター研修実績

障がいのある方が暮らしやすい地域社会(共生社会)の実現を目指す「あいサポート運動」の取り組みとして令和4年度実績について学校、企業、福祉団体等にメッセージの方が講師として出向き下記のとおり研修を実施していただきました。

実施団体数・・・27団体、38回

受講人数・・・1,555名

団体種別	団体別実施回数	団体種別	団体別実施回数
小学校	3	地域住民	5
中学校	1	行政関係	2
学校関係	10	その他	3
企業	14	合計	38



## 事業報告

### 「令和5年度地域づくり出合いのひろば」出展

5月30日、くにびき学園公開講座「地域づくり出合いのひろば」が開催され、ブースを出展し、ボランティアセンターの活動PRを行いました。

この「地域づくり出合いのひろば」は、くにびき学園生・OBや、活動に関心がある人と、地域団体が一堂に会し、交流・情報交換を行い双方がつながる機会をもうけ、今後の地域活動の発展につながることを目的として開催されています。

ボランティアセンターのブースにもたくさんの方に来ていただき、ボラカフェやまめなかポイント事業、収集ボランティアなどの活動について紹介させていただきました。



## 事業報告

### ひとり親世帯の食品提供

6月18日（日）に「ひとり親世帯」の皆さまを中心に「ひとり一品運動」で集まった食料品を提供させていただきました。当日は松江市ボランティア連絡協議会様からご寄贈いただいた、おもちゃも併せて提供し、皆さまに大変喜ばれました。

※このおもちゃは、玩具メーカーのハズブロ社が行っている「おもちゃドネーション（おもちゃ寄贈の社会貢献活動）」に松江市ボランティア連絡協議会様が応募され、受取られたものです。



## 新規登録団体

### かげ絵劇グループ「シルエット2006」

東出雲で幼児学級に参加の有志が1982年「かげ絵劇グループ『きらきら星』」を結成。その後、活動場所だった公共建屋解体を機に、2006年「シルエット2006」として再編し活動しています。

「親子でできる文化活動。かげ絵劇の制作・上演で仲間づくり。子供たちに生の文化を味わってもらい、ともに喜びを分かち合いたい。」をベースに、41年目を楽しんでいます。

活動日：毎月第3土曜日9～12時  
活動場所：東出雲複合施設ヨリアーナ  
いつでもメンバー募集中！  
見学OK！一緒に楽しんでみませんか？



お問い合わせ先：村山  
si2006kaget@  
kmail.plala.or.jp  
(シルエット2006専用メルアド)

## 新規登録団体

### 島根大学「ピアサークルからかさ」

島根大学の学生によって運営しております、ピアサークルからかさと申します。障がいやLGBTQ+などのような、社会的なマイノリティというテーマに関して、学ぶ機会や気軽に話せる場を作ることが目的に発足しました。その他にも、国際啓発デーなどに合わせた企画を行なっています。現在は島大生が中心となり活動しておりますが、学外の方にもご参加いただき、多様な背景や年代の方が交流し、学び合える団体を目指しております。もしご興味ある方がいらっしゃれば、ぜひご連絡お待ちしております。



お問い合わせ先  
shimadai.inclusive@gmail.com

## 新規登録団体

### コール・ラミエール

結成20年以上になります。日頃は公民館で練習をし、文化祭や学習発表会で発表をしています。なごやか会や高齢者施設訪問では唱歌や歌謡曲など様々なジャンルの曲を歌います。また、曲に合わせて体操をしたり、衣装を工夫し飾りを付け踊ったり喜んでもらっています。歌を唄うことで脳が活性化され認知症予防やストレスホルモンの減少効果が実証され健康効果が期待されています。 私たちと一緒に唄いましょう。



男女問わず部員を募集中。  
代表：木下千津子  
(0852) 23-9690

## 【お問い合わせ先】

松江市ボランティアセンター

TEL (0852) 27-8388

FAX (0852) 24-1020

ボランティアの事・保険の事・ご不明な点・ご要望など上記までお問合せください。

松江市千鳥町70番地 松江市総合福祉センター2階)

メールアドレス：[volunteer@shakyou-matsue.jp](mailto:volunteer@shakyou-matsue.jp)

