

# つながる・ひろがる ボランティア

この広報誌では、朝来市ボランティア・市民活動センターに登録いただき、いきいきと活動されているボランティアグループ・個人ボランティアさんを紹介していきます。あなたの身近なところでも、ボランティア活動が行われていますよ。

No.2で紹介させていただくのは

- 栃原ふれあいボランティア
- 立脇ボランティアグループ
- 竹田城跡ボランティアガイド
- 個人ボランティア  
井上英俊さん
- りんごの会

の4グループと1名です

## いきいき百歳体操

用語  
説明

市が進める介護予防を目的とした取り組みの1つ。地区公民館等に集まり住民主体で継続していく体操です。運動の中心となるのはおもりを使った筋力運動で、その他バランス、柔軟性運動も含まれます。

## 栃原ふれあいボランティア

代表 千葉 良子さん

『栃原ふれあいボランティア』は、主に老人クラブの方を対象に毎月第2水曜日にミニデイを開催されていました。そんな中、メンバーの中から地域の誰もが集える場ができないものかと声上がり、子どもさんや子育て世代の方、高齢者の方が気軽にティータイムを楽しめる空間を目指して『栃原2525おしゃべり喫茶』を始められました。開催日を毎月25日として、多世代が交流できるとも素敵な空間となっています。

ボランティアさんより  
ひとり言。ゆっくり話ができる場ができたと言っています。今では、お客様だけでなくスタッフもこの空間で癒されています。

### 栃原2525おしゃべり喫茶

毎月25日 12:30 ~ 15:30

【場所】栃原公民館

【メニュー】コーヒー

紅茶 + お菓子 100円  
ジュース

なんと飲み物お代わり自由!!



居心地の良い空間にぜひ!

## 竹田城跡ボランティアガイド

代表 藤岡 秀夫さん

『竹田城跡ボランティアガイド』は朝来市内や市外の竹田城跡を愛する方々が、ボランティアガイドとして登録され、全国から来られる観光客の皆さんに竹田城跡や竹田のまちなみのガイドをされています。雲海の時期はもちろんのこと、四季折々の表情をみせる竹田城跡に足を運ぶ方は多く、年間をとおして忙しくガイド活動をされています。

熱心・丁寧な説明で、「とても印象に残るお城の一つとなった」とガイドを受けた方から感謝の声があるそうです。

ボランティアさんより  
ひとり言。これからも、竹田城跡に来て良かった、いい思い出ができたと言っただけのようにおもてなしの心でガイドさせていただきたいです。



石垣などの遺構を説明しています



城跡から望む景観を説明しています

## りんごの会(朝来市いずみ会山東支部)

代表 佐野 百々子さん

『りんごの会』は朝来市いずみ会のグループのひとつで、高齢者の料理講習会や子供の料理教室、こども園での食育活動などとおして、幅広い世代に食生活から健康づくりを広める活動を行われています。

写真は、健康的な食生活を伝えるために講習会を行われた様子です。親子一緒に、さつまいもごはんやけんちん汁などを調理されました。

**ボランティアさんより** ひと言。野菜が苦手なお子さんが、おいしい!と野菜料理を食べてくれると嬉しいです。レシピもすぐにスマホで調べられる時代ですが、『食』から健康について考えることや地域の人とのふれあいを楽しみながら活動していきたいです。



## 立脇ボランティアグループ

代表 佐野 勝代さん

『立脇ボランティアグループ』は区内の高齢者の皆さんが、少しでも外に出る機会を作りたいと活動を始められました。あさごいきいき百歳体操を毎週実施されており、第1・第3土曜日にはいきいき百歳体操の後、喫茶を開かれています。また、80歳以上の方を対象にしたミニデイも年に2回開催されており、参加された方は、「楽しかった、ありがとう」と笑顔で帰って行かれるそうです。

**ボランティアさんより** ひと言。最近は男性のグループ加入があり、活動を盛り上げて下さっています。これからも立脇に住む皆さんのつながりや健康づくりの一助となるように、仲間と一緒に活動していきたいです。

立脇は来年度いきいき百歳体操10周年を迎えます!



## 個人ボランティア

和田山 井上 英俊さん

高校卒業後、約40年間地元との繋がりがなかった井上さんは和田山に帰郷して4年、故郷に何か少しでも恩返しをしたいとの思いで、個人ボランティアに登録されました。お話し相手のボランティアを行われたり、今は江戸時代の古文書の分類・整理のお手伝いをされているそうです。

**ボランティアさんより** ひと言。最初の依頼はお話相手のボランティアで、月2回約半年続けました。高齢になり外出の機会も減り、話し相手がほしいとのことでしたが、お互いに元気をもらいました。古文書は、過去の営みが記された地域の大切な宝物です。保存、活用できるようにこれからも関わっていきたいです。

古文書の種類や形状、作成者などを1つ1つ確認しています!



ボランティアに関すること、下記までお気軽にご相談ください。

### 生野地域センター

〒679-3301  
朝来市生野町口銀谷747-1  
生野老人福祉センター  
TEL:079-679-3053  
FAX:079-679-3066

### 和田山地域センター

〒669-5212  
朝来市和田山町柳原306-2  
TEL:079-672-0440  
FAX:079-672-2082

### 山東地域センター

〒669-5152  
朝来市山東町楽音寺118  
山東老人福祉センター  
TEL:079-676-5215  
FAX:079-676-4665

### 朝来地域センター

〒679-3403  
朝来市立脇3-1  
朝来老人福祉保健センター  
TEL:079-677-1606  
FAX:079-677-0436

社会福祉法人 朝来市社会福祉協議会(朝来市ボランティア市民活動センター)

〒679-3431 朝来市新井73番地1 TEL:079-677-2702 FAX:079-677-2706  
e-mail asago-sishakyo@sasayuri-net.jp ホームページ <https://www.asagoshakyo.jp>