



ならし社協だより

第56号

APRIL 2023

令和5年4月1日発行



お母さんのポンポン☆バランスボールエクササイズの様子

令和5年度 社協会員募集中!

①個人会員	年間1口	1,000円
②施設・団体会員	年間1口	5,000円
③賛助会員(企業等)	年間1口	10,000円

お問い合わせ先 総務課 0742-93-3100

目次 (ページ)

- 02 東西南北福祉センターのご紹介
- 03 総合福祉センター・ゆるるコンサート紹介
- 04 地域で光る!
みんなの「できる」を集めて 地域の大きな力に!!
はぐらぶ Sunday マルシェ in 月ヶ瀬
- 05 ボランティア活動保険のご案内
共同募金お礼 / 社協会員募集 / 賛助会員ご紹介
- 06 レポート 災害に備えて
災害ボランティアセンター開設運営訓練を行いました
- 07 協定社協と合同研修会を実施しました
- 08 盲導犬について知ろう

地域生活を支える・暮らしに寄り添う居場所

東西南北福祉センター

福祉センターでは、シニア世代を中心に「各種相談」「健康増進や社会参加」「学びや交流の場」として様々な催しを実施しています。
お近くのセンターで新たな「出会い」と「楽しみ」を見つけないか？

福祉センターを知らない皆さま
お出かけしてみませんか？



主な取り組み

総合相談

連携によるサポート

生活や健康、暮らしのお困りごとについて、専門機関などと連携して対応します



専門職による相談会



スマホ相談会

介護予防

元気で長生き

いつまでも健康で豊かな生活が送れるよう教室や講座を実施しています



健康体操

社会参加

参加から活躍へ

趣味や文化・教養講座などシニア世代の活躍もサポートしています



講師として活躍

出会い つながり

みんなの力で

住民のつながり、世代間交流など、出会いと仲間づくりで孤立感や不安の予防に取り組んでいます



子育てママさん
友だちの輪



家族で支える→みんなで支える

認知症カフェには本人・家族と地域のサポーターが一緒に集います*

【センター利用者の声】



「最近奈良にきて、息子たちと一緒に住むようになったのですが、日中は一人ぼっちで、友だちもなくて、誰とも話さない日も多くてとても不安でした。福祉センターの存在を知り、来てみると参加できる教室や講座があり、そこで友だちもできました。今は福祉センターで出会ったお友だちと一緒に参加しています。」



「これまでは趣味や学びの機会に参加してきました。これからは自分のスキルを活かしてお手伝いできるチャンスがあればと考えています。」

奈良市在住60歳以上の方・子育て親子(乳幼児～概ね3歳まで)が利用できます

- 開館時間：午前9時～午後5時 ●休館日：日曜、月曜、祝日の翌日、年末年始
- 貸室・定員・設置状況など、詳しくは各センターにお問い合わせください

東西南北福祉センターLINE公式アカウント

QRコードを読み込み
友だち追加して下さい
講座・コンサート
センターだより
などの情報が届きます
ぜひご活用ください



●貸室利用について(要予約・有料)

和室・会議室・大集会室など
少人数から大人数まで
サークル活動などにご利用頂けます

●フリースペースについて

娯楽室

ロビー

図書室

「簡単な運動器具」や「ヘルストロン」
子育て親子が自由に遊べる
「オープンスペース」なども
開館中は自由にお使いいただけます!!

みんなが集まれる場所に

地区社協とコラボ!!
「地域福祉活動の拠点化を目指して」



シルバーコーラス
“かがやき”



ロビーイベント
(ゆるるコンサート)



…みんなの福祉センターに…



東福祉センター
奈良市法蓮町1702番地の1
TEL 0742-24-3151
✉east1968@fine.ocn.ne.jp



西福祉センター
奈良市百楽園一丁目9番13号
TEL 0742-41-3151
✉nishiroushunnoie@leto.eonet.ne.jp



南福祉センター
奈良市南永井町45番地の1
TEL 0742-62-3730
✉minamifukushi-senter@ares.eonet.ne.jp



北福祉センター
奈良市右京一丁目1番地の4
北部会館2階
TEL 0742-71-3501
✉kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp

奈良市総合福祉センター

総合福祉センターでは、障がいのある方より良い生活へのサロンや教室、また、市民の皆さんに障がいへの理解を促すための講座や、支援者（ボランティア）養成のための講座など、様々な事業を年間通じて開催しています。

また、令和3年度より『いいばしょプロジェクト』として、1階 Café スペース（フリースペース）を中心に、施設利用の方だけでなく市民の皆さん・子どもたちなど、障がいの有無に関わらず皆さんにとって心地のいい居場所となるよう、様々な団体と協働しながら下記の企画を開催しています。皆さんの興味のある企画に気軽に来て参加し、障がいの有無の枠を超えて一緒に楽しんでいただくことで、新たなつながりが生まれることを目指すプロジェクトなど、これからも多彩な企画を開催していく予定です。

開催日時など、ぜひ気軽に総合福祉センターまでお問い合わせください♪

ゲームで脳トレ！ 囲碁将棋 / 健康麻雀

ゲームと楽しい話で
認知症予防に期待！



ゆるるコンサート

音楽で心も身体も
リラックス



STREET PIANO

いつでも自由に弾ける
ピアノです♪

ストレッチ教室

しっかり身体を
伸ばそう



グリーンマザーズ みどり園卒園児 母の会

ガーデニング

センター敷地内を
お花でいっぱい

地区社会福祉協議会

サロン等
今後開催予定

その他 イベント等

奈良市総合福祉センター

Mail: narawch@m3.kcn.ne.jp

奈良市左京五丁目 3-1

近鉄高の原駅から奈良交通バス左京循環へ

TEL : 0742-71-0770

FAX : 0742-71-0773

総合福祉センター前下車スグ



ゆるるコンサート

音楽は、生活の中で私たちに自然に寄り添い続けています

喜び

楽しみ

悲しみ

苦しみ

勇気

希望

「音楽には、そこに集まった人たちの気持ちをつなぐ力がある」と信じ
誰でも気軽に参加できるロビーコンサート“ゆるるコンサート”を開催しています



総合福祉センターで生まれた“ゆるるコンサート”。2022年からは連携拠点を広げ
西福祉センター・北福祉センターでも開催しています。

「これまで福祉センターに行ったことがなかった」「〇〇センター以外は初めて」とい
う皆さんが、“ゆるるコンサート”をひとつのきっかけに、複数のセンターへ足を運ばれる
様子もみられるようになりました。

障がいや世代を超えて、誰かと一緒に歌い、誰かと思いを共有する。
そんな積み重ねが、人と人との距離感を縮め、気持ちをつないでいます。

【ゆるるコンサートはみんなのコンサート】

今私たちが直面している社会問題の多くは
コミュニティにつなげることで解決できる場合があります。
音楽を楽しみながら誰かにつながる
みんなとつくるコンサートに！
音楽の力で小さなコミュニティづくりを目指します



●参加者の感想

- ♪「久しぶりに歌った！みんなで歌えるってホント楽しいね」
- ♪「色々な思い出が頭をめぐり、いっぱい涙も流したけど心がとてもスッキリしました」
- ♪「失語症の主人が大きな声で歌っていた。嬉しかった」
- ♪「気軽に参加でき、自分のスタイルで過ごせる時間です。こんな機会がもっとあればと思います」

開催日等については、総合福祉センター/西福祉センター/北福祉センターまでお問い合わせ下さい。

みんなの「できる」を集めて 地域の大きな力に!!



はぐらぶって？

子ども思いの子育てママさんたち
によって結成されたグループ。
愛を育む＝はぐらぶとして
月ヶ瀬を拠点に
活動をされています。

ゆるめる整体で
リラクセス！

「自分の心や体と向き合いながら、地域みんなの得意を集めて、大人も子どもも楽しむことができるようなワークショップをみんなで作りたい！」…ひとりのお母さんの、そんな思いからこの活動が始まりました。



お節だいすきです！

マクラメ編みましょう！

みんなを笑顔にする
心理学講師！

おのれしょ
一緒にご書しましょう！

一緒にお菓子作りませんか！



代表者

しんなか
新中 めぐみさん

代表者さんに聞きました 「大切にしていることは？」

多くのひとは自分の『したいこと』や『できること』は、
自分ではできるのが当たり前だと思っていて、でも実は周
りから見て『すごいこと』だということに気づいていない方
が多いと感じています。みんなが謙虚にしまい込んでいる
『得意なこと』を発揮できるように、そのひとを勇気づけ
ながら活躍の場を増やしていきたいです。また自分たちの
地域への愛を深めていけるように、「月ヶ瀬でつながる。月ヶ瀬とつながる。」を
モットーに他の地域の人たちともつながっていきたくたいです。

ここでやってます！

令和3年度に旧月ヶ瀬小学校
給食センターの跡地を活用した
施設。子どもからお年寄りまで
気軽集える、地域住民の交流
拠点です。

新しいスタイルに再生したこ
の素敵な場所で、はぐらぶは活
動しています。

月ヶ瀬ワーケーションルーム 「ONONO」

奈良市月ヶ瀬尾山2350-1



2022年10月 第1回 マルシェ開催!

地域の様々な世代の方がお手伝いしてくれて
『地域の力』と『つながる』を実感しました！



己書にチャレンジ!
心のままに描きましょう!



みんな
マクラメ編み作成中!



個性分析しています。
自分の本性が明らかに!

マルシェに参加してきました 生活支援コーディネーターより

この活動に関わり、皆さんがもっている「できること(特技)」を広げること、自分の魅力に気づき、地域の魅力になり、地域の支えにつながっていくと感じています。年代性別関係なく、きっと誰にでも得意なことや好きなことはあるのではないのでしょうか?地域の活動に参加してみて皆さんの「できること」で地域の活動に参加してみませんか?

お問い合わせ

生活支援コーディネーターまで

東エリア (概ね24号線以东) 在住の方
☎ 0742-93-3294

西エリア (概ね24号線以西) 在住の方
☎ 0742-93-3741

興味のある方はぜひ!
@huglove.marche



HUGLOVE.MARCHE



ボランティア活動保険をご存じですか？

ボランティア活動保険のご案内

ボランティア活動保険は、ボランティア活動での事故やケガなどを補償する保険です。

※令和4年度に加入された方は、補償期間が**令和5年3月31日**で終了しますのでご注意ください。

※毎年度、加入の手続きが必要となりますので、**令和5年度用の様式**にてお申してください。

ボランティア活動保険 保険金額	基本プラン	天災・地震補償 プラン	特定感染症重点 プラン
死亡保険金/後遺障害保険金	1,040万円/1,040万円(限度額)		
特定感染症	補償開始日から10日以内は補償対象外		初日から補償
年間保険料	350円	500円	550円

お問い合わせ・お申し込み

奈良市ボランティアセンター(奈良市法蓮町1702-1 ☎0742-26-2270)

《杏事務所、鳥見デイサービスセンター“ふらっと”、都祁・月ヶ瀬福祉センターでもお申し込みいただけます》

**共同募金に
ご理解と
ご協力いただき
ありがとうございました！**



募金活動にご協力いただきました多くの方々、
関係団体の皆様に心よりお礼申し上げます。

令和4年度募金額(奈良市)

赤い羽根共同募金	14,518,030円
歳末たすけあい募金	1,379,128円

令和5年度 社協会員募集

【会員の種類】(1年間の金額)

個人会員	: 1□	1,000円
団体・施設会員	: 1□	5,000円
賛助会員	: 1□	10,000円

奈良市社会福祉協議会では会員となって奈良市の
地域福祉を応援してくださる方を募集しています。
あなたも会員になって地域福祉の応援をしてみませ
んか?ぜひ、ご協力をお願いいたします!

お問い合わせ先

総務課

(奈良市杏町79-4 ☎0742-93-3100)

※各福祉センターや市役所分室でも受付しています。

令和4年度 賛助会員 ご紹介

(1月末日現在、ご加入
いただいている方々です)

ご協力ありがとうございます

【五十音順】

- ・MS 関西(株)奈良支店
- ・税理士法人 SBL
- ・(株)オクダ商店
- ・(株)カームネスマイル
- ・(株)ガラージュモリ
- ・有限会社川上土地建物
- ・共同精版印刷(株)
- ・百済書房
- ・グループホームどんぐり
- ・(台)佐保・福祉総合相談センター

- ・(株)しあわせ家
- ・シンレキ工業(株)関西事業所
- ・セントラルビジネス(株)
- ・大和証券(株)奈良支店
- ・戸尾建築設計事務所
- ・奈良交通(株)
- ・(株)奈良事務機
- ・奈良豊澤酒造(株)
- ・奈良ヤクルト販売(株)
- ・南都銀行本店

- ・野村證券(株)
- ・(株)梅松園
- ・ヒューマンヘリテージ(株)
- ・(株)堀川工務店
- ・正木商事(株)
- ・(株)ミック
- ・(株)八州エイジェント
- ・遊食彩 KONISHI

レポート
災害に備えて…



災害ボランティアセンター 開設運営訓練を行いました

奈良市社協は大規模災害が発生したときに、市の要請を受け災害ボランティアセンターを設置・運営することになっています。

令和4年10月31日に行われた市総合防災訓練に併せて、市では初めてとなる災害ボランティアセンターの開設運営訓練を法蓮町のボランティアセンターで行いました。また、今回は職員をはじめ奈良市ボランティア連絡協議会所属の皆様にご協力いただき、災害時に災害ボランティアセンターをスムーズに立ち上げ、運営できるよう訓練を行いました。



最初に全員で訓練の
オリエンテーション



訓練終了後の班別振り返り



ボランティアマッチングの様子

当日は円滑な運営や対応が出来るように、班分けをし、ブースごとに訓練を行いました。

受付班では、ボランティア希望者の受付と活動時の注意事項を伝えるオリエンテーション、マッチング班ではボランティアの方々へお手伝いいただく被災者宅の状況やニーズをお伝えし、送り出し班ではボランティア現場への道案内や資材の貸し出し、ニーズ班では被災者のニーズ（家の片づけ、泥だし、清掃など）の聞き取りについて災害時を想定しながら行いました。

日ごろから災害ボランティアセンターの活動を進め、職員ひとりひとりの災害への意識を高めることで災害発生後の日常生活の復旧といった災害時支援へスムーズに移行することができます。

実際の運営では、けが人の発生など様々なアクシデントも想定されます。こうした訓練を通じて災害ボランティアセンターの開設や運営方法の確認を行うとともに、より良い運営が行えるよう課題の検討を重ね、いつか来るかもしれない災害に備えていきたいと思います。

旗・幕・カップ・バッジ
株式会社 野崎商店
NOZAKI

TEL.0742-23-1343 FAX.0742-27-3760
E-mail: hata@nozaki.net

HP 野崎旗 で検索!

相続対策・生前贈与

確定申告・相続税・資金調達
保険代理業務のご相談など

奈良の地で開業90年の実績。皆様さまざまな疑問・ご要望に「総合力」で誠実にお応えいたします。

TEL 0742-22-3578 FAX 0742-27-1681



税理士法人 森田会計事務所

人間性ゆたかな「有識のプロ」を目指しよ守る
N 奈良県医師会看護専門学校
NMASN
3年課程 全日制

入試情報、オープンキャンパスについては
ホームページをご覧ください。

ネットで <http://www.nik.ac.jp> 検索

〒634-8502 橿原市内膳町5-5-8
TEL 0744-22-3430 (お問い合わせ)

災害の備えはほかにも！

福井市・岐阜市と合同研修会を実施しました



アタンカー重油流出事故災害の実際のお話を伺い、これからの各市社協の災害対応について意見交換を行いました。

奈良市社会福祉協議会では災害に備え、福井市・岐阜市、倉敷市・高知市それぞれの市社会福祉協議会と災害時等の支援協定を結んでいます。また協定に基づき、合同の災害研修会を開催しています。

令和4年11月18日に福井市・岐阜市との合同研修会が福井市の一乗公民館で開催されました。

今回の研修では福井市における近年の災害発生の状況、またロシ



倉敷市・高知市と合同研修会を実施しました



また、それぞれの地域に実際に行き、対面で研修を行うことで、職員同士のつながりを深め、地形をはじめとした地域特性を学ぶことができました。

災害時の重要な場面で助け合うことはもちろん、市社協同士の相互支援活動をスムーズに進めるうえでこうした研修を通じてそれぞれの特徴を学ぶことは、災害に強いよりよい地域づくりをめざすうえで非常に重要になってきます。今後も他市との合同研修会を開催し、自社協の強化につなげるとともに、県をまたいだ相互支援という新たな仕組みで、社協そのものの存在意義を高めていきたいと考えています。

令和4年11月24日・25日と2日間に渡って、倉敷市・高知市との合同研修会を奈良市で開催しました。

今回の研修では全国社会福祉協議会で数々の災害支援経験を持つ園崎秀治氏を講師に招き、災害時における社協の役割と相互支援、情報共有とICTの重要性について学び、ICTの活用に向けて意見交換を行いました。

また福井市・岐阜市の社協職員にもオンラインで参加いただき、5市の関係を構築するきっかけ作りにもなりました。



福祉車両のレンタカー お気軽にご用命ください

軽自動車 ¥4,400/1日
普通車 ¥9,900/1日
営業時間 9時～19時

社団法人
日本福祉車両研究会
Japan welfare car future meeting club
<http://www.29mirai.com/>

株式会社 ガラジモリ

奈良市北之庄西町1丁目11-3 TEL: 0742-61-5662(すずき)

わたしたちができること それは、 快適な生活を提供すること

保険のことならわたしたちにご相談ください



MS関西株式会社奈良支店

TEL: 0742-35-6090

〒630-8115 奈良市大宮町3-4-29 大宮西田ビル6F

ヨシケイキッチン!

福祉施設様向け宅食メニュー

朝昼夕3食セットで

659円(税別)

無料試食キャンペーン開催中!!
まずは下記フリーダイヤルまで

配達料 無料

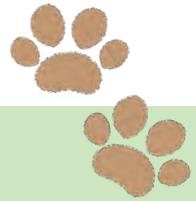
つくえんから笑顔に。 YOSHIKEI

0120-074433

盲導犬について知ろう



奈良市にお住まいの盲導犬ユーザー（以下：ユーザー）に「盲導犬について知ってもらいたいこと」をうかがいました！



豆知識①「盲導犬と一緒にいてもユーザーは道に迷うことがあります」



盲導犬の主な仕事は「角を教える、段差を教える、障害物を教える」の3つです。ユーザーが進むためには指示が必要で、盲導犬が自ら目的地に連れて行ってくれるわけではありません。

豆知識②「お仕事中の盲導犬に声をかけたり、触ったり、食べ物をあげないでください」



盲導犬がお仕事に集中できなくなると、盲導犬とユーザーが危険にさらされることとなります。一方でユーザーは盲導犬と一緒にいても、声をかけてもらえると安心します。ユーザーさんには、ぜひ『何かお手伝いすることはありませんか？』と声をかけてあげてください。

NEWS!

市内の小中学校に盲導犬が来てくれました

2022年から新しく盲導犬を迎えたユーザーさんが、福祉体験学習として市内の小中学校に来訪されました！



編集後記

入社して3年目になりました。生まれも育ちも奈良ではありますが、新たな発見と出会いの毎日です。目まぐるしい毎日のなかで意識していることがあります。それは、「無理をしない」ということです。つい、器用でもないのに同時に物事を進めてしまうときがあります。なんでも完璧にすることはできないと悟ったとき、心がすっとしました。他人と自分を比較して出来てないと落ち込むときは、お風呂に入って美味しいごはんをお腹いっぱい食べて、はやく寝る！これが私の元気の秘訣です。（編集委員N）

発行：社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会
発行責任者：事務局長 濱田 真人
〒630-8454 奈良市杏町79番地の4
TEL：0742-93-3100 FAX：0742-61-0330
E-mail：hureai@narashi-shakyo.com
URL：https://www.narashi-shakyo.com

奈良市社協

検索



住み慣れた地域で必要な介護サービスが選べる

- 一般型デイサービス
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能型サービス
- グループホーム
- 介護相談センター

多機能複合型介護施設 **ミック登美ヶ丘**
奈良市押熊町 2261 (ならやま大通り コニクロ駐車場南)
☎ 0742-40-2350 mic-tomigaoka.com

安心・安全・快適な施設づくり・住まいづくりを 関西施設株式会社

〒636-0212 奈良県磯城郡三宅町石見523-50
TEL 0745-60-3163
FAX 0745-60-3168
<http://kansaisetsu.com/>

生活を支える国の所得保障制度

障がい年金

- ・ 国の年金制度です ・ 原則20～64歳が対象
- ・ 病気やけがで日常生活が困難な方
精神、各種がん、身体、視聴覚・腎・肝・肺・心など

《無料相談受付中》 奈良市秋篠三和町1-9-7
090-8481-4867 あらき社労士事務所

親亡き後相談随時受付

当窓口では、8050問題をテーマにしたご家族様向け学習会・個別無料相談を行っています。詳しくは、当窓口のホームページをご覧ください。

あかるいみらい準備室

障がいやひきこもりの子がいる親・ご家族の「親亡きあと」「老い支度」の相談窓口

あかるいみらい準備室 検索
相談無料・秘密厳守

☎050-3579-1642 FAX:0742-30-6361
奈良市法華寺町1-5 奈良ハイパスビル2階 Email:toyankiato@akarui-mirai.net

介護用品の事なら当社にお任せください

- 福祉用具レンタル
- 福祉用具販売
- 住宅改修工事

奈良ヘルスケアシステム株式会社

磯城郡田原本町千代 632 の 1
TEL:0744-32-0902