



え：よしだみずほ

《発行》中津市ボランティア・市民活動センター（中津市教育福祉センター内）
〒871-0021 中津市沖代町1-1-11 TEL 23-2095 FAX 24-7682
ホームページ》http://www.nakatsu-s.or.jp/ E-MAIL》volunteer@nakatsu-s.or.jp

リーダーさんいらっしゃい♪

図トレにもつながる!!

楽しく学ぶ☆グループ運営のススメ

～ボランティア・市民活動リーダー研修会～

中津市内でボランティア・市民活動をされているグループのリーダーを中心に、現在抱えている悩みや課題などを解決するためのコツを学ぶ講座です。

活動を「無理せず」「楽しく」続けていくためのコツをつかんで、
今からあなたもグループ運営上手になりましょう！

参加費無料

とき：3月24日(土) 13:20～15:30

※13:00から受付です

場 所》中津市教育福祉センター 多目的ホール
(沖代町1-1-11)

対 象》中津市内のボランティア・
市民活動団体のリーダー

内 容》講演『楽しく学ぶ☆グループ運営のススメ』
講師：夢こらぼ 主宰 松尾やよい

※先着30名はバスでの送迎があります。

◇停車箇所◇山国社会福祉センター(12:00)、市役所耶馬溪支所(12:15)、市役所本耶馬溪支所(12:30)

松尾やよい氏

☆プロフィール☆

夢こらぼ 主宰、mottoひょうご事務局次長。
花嫁アカデミー 事業企画部長、
コミュニケーション麻雀協会 理事
各種生涯学習、講演会や研修会、ディスカッションに「楽しくわかりやすく」をモットーにして活動中です。

2月15日よりお申込みください！

～本紙掲載記事に関する

申込み・お問い合わせ先～

中津市ボランティア・市民活動センター
TEL：23-2095 FAX：24-7682

自分のできること、始めてみませんか？

平成23年度 春のボランティア活動体験

中津市内の福祉施設・地域で活動をしているボランティア団体の協力のもとに、春休みの期間中にボランティア活動体験を実施します。

「ボランティア活動してみたいけど…」「何か人の役にたつことをしたいけどどうしたら？」と思っている方々。この機会に“自分にできること”始めてみませんか？多くの方々のご参加をお待ちしています。

日 時》3/1(木)～3/31(土)

※4月に受け入れ可能な施設・団体もあります。

対 象》小学生～一般

※受入施設・団体によっては年齢などに制限があります。

活動日数》原則として期間中2日以上ですが、事情がある場合は1日でもOKです。

申込期間》3/31(土)まで ※随時受付をしています

保 険》ボランティア活動保険への加入が必要です(自己負担額200円)

今年度夏のボランティア体験などに参加し、保険に加入済みの方は必要ありません。※4月以降に体験を希望の場合は新規加入が必要です。



高齢者施設

○いずみの園

○いずみの園かきざサポートセンター

○やすらぎ荘

○デイサービスセンター山国

○デイサービスセンター耶馬溪

○デイサービスセンター本耶馬溪

○デイサービスセンターもくれん

○デイサービスセンター三光

○永添児童クラブまりあ 児童福祉施設

○中津市三光児童館

○放課後児童クラブ

真坂児童クラブ・山口児童クラブ

株児童クラブ・樋田児童クラブ

城井児童クラブ

障がい者福祉施設

○ややま園

○ややま園・如水

○フロンティアなかつ

○修光園

○つくし園



○沖代寄り合い所 すずめの家

○寄り合い所「福ろうの家」

地域サロン

～東日本大震災から学んだこと～

“絆をつくる”コミュニケーション術

東日本大震災から一年。地域のつながりが再度見直されている今、必要なのは自分が孤独ではなく「人とつながっている！」と人とのつながりを感じられること。人との関わりの中で、幸せや喜びを感じて毎日を過ごせたら…満たされた気持ちになるものです。

人と温かな関係性を育むためには大切な“コミュニケーション”について一緒に楽しく学んでみませんか？

とき：3月31日（土）13：00～16：00

会場》三光公民館（中津市三光成恒437-2）
対象》ボランティア・市民活動に興味のある方
参加費》無 料
内 容》講 義Ⅰ『“絆をつくる”コミュニケーション術』
講師 明石 二郎 氏（Healing Forest 代表）
&
講 義Ⅱ インフォーマルサービスの可能性
主 催》中津市住民型有償サービス団体ネットワーク協議会
社会福祉法人 中津市社会福祉協議会
申込み・問合せ》
中津市社会福祉協議会 地域福祉課
TEL：23-2095 FAX：24-7682



ボランティア度をチェック！

- ☐ 困っている人を見かけると気になって声をかける、または、声をかけようという気持ちが動く
- ☐ 自分の中にあるものを何かに役立てたいと思っている
- ☐ 人がスキ
- ☐ 今、住んでいる中津がスキ
- ☐ 話し上手または聴き上手だと思う

ひとつでもチェックがあったあなたは、地域にとってかけがえのない存在です。「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を支えるため、自分にできることを始めてみませんか？中津市ボランティア・市民活動センターは、そんなあなたをサポートします！！

ボランティア・市民活動センターって？

ボランティア・市民活動の相談支援、啓発などを行い、ボランティア・市民活動および人材の広がりを目指すセンターです。活動をしたい方やボランティアを希望する方をつなぎ、支援しています。

何事も行動を実行する

「はじめの一步」が大切です

ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア・コーディネーターという専門の職員が、ボランティア活動をしたいという方や、実際にボランティア活動をしている方へ、いきいきと活動できるための支援を行っています。お気軽にご相談ください。

ボランティア・市民活動団体より

福祉レクリエーション講習会

「毎日のレクリエーション、何をしようか。」と悩んでいらっしゃるのではないのでしょうか。あなたの「ちょっとした言葉かけ・笑顔」がすでにレクであり、そしてレクの方法があれば百人力です。お誘い合せの上、ご参加ください。

日時》3月4日（日）10：00～15：00
場所》中津市教育福祉センター
内容》実技
受講料》1,000円（資料代として、当日）
持ってくる物》筆記具、上靴、弁当、飲み物
問合せ先》中津レクリエーション協会 事務局
TEL：22-8004（坂梨）
携帯：090-7150-9619
申込み〆切》2月24日（金）まで

ボランティア・市民活動団体より

なかつ子ども劇場 3月例会 開催

太田ひろしマジックショー「不思議ってステキ！」

日時》3月3日（土）19：00～
場所》中津市立小幡記念図書館
参加料》会員制（当日入会可）
問合せ先》
なかつ子ども劇場 事務局（久恒）
TEL：090-6776-6870
入会して楽しい舞台をご一緒しましょう！



給食ボランティアおすすめの一品

『ぶりの照り焼き』

材 料（4人分）

ぶり 4切れ、片栗粉 少々
たれ・醤油、みりん各50cc

- 手順① ぶりに片栗粉を付ける。
手順② フライパンでぶりの両面を焼く
手順③ 「たれ」を作って焦げないように煮る

一品提供グループ～

『のぞくの家』

会員数 22名

活動日》第2金曜日

活動場所》蛸蛸会会所

活動地域・地区場所》

東蛸蛸・西蛸蛸・大塚・
米山・大沼東



☆会のみなさんから一言☆

第一に旬の食材を使いたいと思っています。献立のときに会員一同は受給者に喜ばれる弁当作りに心がけております。

『ペンギん1月号』訂正とお詫び

1月号の裏面の【給食ボランティアおすすめの一品】掲載記事に誤りがありましたので、下記のように訂正してお詫び致します。

【活動日について】

（誤）第4土曜日 →（正）第1木曜日

【活動場所について】

（誤）田尻地区・田尻老人憩いの家

→（正）一ツ松集会所



へんしゅうこうき

先月、4泊5日の強行なスケジュールの中、都会の空気を吸きました。乾燥をしていて、喉に違和感を感じながらも、息子の顔を見て、伯父さんの墓参り、横浜中華街や夜景、築地のすし、浅草の仲見世、スカイツリーやディズニーシー等など…。都会の通勤ラッシュに遭遇し、目や手のやりどころもなく、囲まれた方々に身をゆだねながらもこんなに観光をすることが出来ました（〇〇）/ 中でも、目黒にあるステーキハウス「リベラ」の隣460g、4900円の食欲を注ぐ自家製のソース、皿からはみ出したステーキの大きさは最高でした。ちなみにギャル曽根は3枚ペロリとたいらげ、1万円ゲットしたそうですが！私は勿論お残しをしまいましたが今はとっても後悔しています…。

～ボランティアコーディネーター：わたなべゆかり～