



# 宮崎地区 ボランティアセンターだより



クロッカス

編集と発行：加美町社会福祉協議会 宮崎福祉サービスセンター

加美町宮崎字屋敷七番 45-1

TEL：0229-68-2105 FAX：0229-69-6448

E-mail：kamisyakyo-miyazaki@dream.ocn.ne.jp

加美町社協宮崎福祉サービスセンター（宮崎事務局）です！ボランティアセンターの内容・ボランティア事業・ボランティア情報などを身近にわかりやすくお伝えしていきます。どうぞよろしくお祈りします。

## ★宮崎デイサービスボランティア予定表（4月・5月）を発行しました！

宮崎ボランティア友の会では、宮崎デイサービスセンターで活動いただけるボランティアの皆さんへ、2月・3月の予定表を発送しましたので、よろしくお祈りします。なお、都合のつかない方は、他の会員の方と調整いただくか、事務局までご連絡ください♪

デイサービスボランティアに興味のある方。いつでも気軽にお声がけください。

令和7年度のデイサービスボランティアの実績は、2月末で延べ196人と、令和6年度実績134人を大幅に超えています。ボランティアさんがいることで、利用者さんは心強く感じているようです。ボランティアの皆様にご心より感謝申し上げます。

## ★お宝発表会（2月25日開催）は大盛況でした！

2月25日（水）に開催された地域のお宝発表会には、発表者、一般来場者合わせて99名と、たくさんの方にお越しいただきました。

今回は、中新田、小野田、宮崎のそれぞれの地区から1団体ずつの発表が行われました。宮崎地区からは、宮崎シルバー卓球愛好会のみなさんが日々の活動を発表しました。卓球愛好会の活動が始まって30年以上になります。ゆる～く、なが～く続く活動について、笑いを交えながら楽しく発表してくださいました。

講師の眞壁さおり先生からは、「地域のお宝」とは、住民同士の暮らしを支え、助け合いを生み出す源泉です。と、お話をいただきました。

みなさんも、このあたたかな源泉と一緒に入ってみませんか？



## ★宮崎ボランティア友の会これからの行事予定

宮崎ボランティア友の会の行事予定をお知らせします。

3月19日(木) 監査会・執行部会(午前10時、宮崎福祉センター)

3月31日(火) 役員会(午前10時、宮崎公民館)

4月21日(火) 令和8年度総会(午前10時、宮崎福祉センター)

## ★生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)コーナー

### 【支え合い】について



突然ですが、「支え合い」とは、言い方を変えると「適度な迷惑のかけ合い」のことです。この「適度な迷惑のかけ合い」ですが、できる人が少ないと言われています。

「他人には迷惑をかけてはいけない」と教えられ、一方で「人助けは進んでするように」躰けられてきた人が多いと思います。人助けはするけど、他人に迷惑をかけたくないから、自分が困っていてもなかなか「助けて」と言えない…。「大丈夫ですか?」と聞かれて、本当は助けてほしいけど、「大丈夫です。」と断ってしまった。みなさんはそんな経験はないでしょうか? こういった、他人への迷惑を気にしてしまい、一人で抱え込んでしまいがちになってしまう「支えられ下手」の人が多くなっていると言われています。

自分の周りに「助けて」と言える相手が一人でもいれば、「適度な迷惑のかけ合い」=「支え合い」が生まれ、お互いに「支えられ上手」になります。しかし、ここでは相手の負担になりすぎないように、注意しなくてはなりません。

では、「助けて」と言える相手と、どこで知り合えばいいのでしょうか。その一つとして例を上げると、人と人が顔を合わせる「集いの場」です。身近なところでは、地区のミニデイ、お茶っこ飲み会、趣味活動の集まりや所属団体の集まりなどです。

「集いの場」は、たくさんの人とつながりを持つことができます。何度も顔を合わせるうちに、関係が深まり、やがてお互いを気にかけて、そこから、「支え合い」が生まれていきます。頼られた人は、自己有用感(他者の役に立ったことや認められたことから、自分に自信を持つこと。)を感じることができ“活躍”の場が増えて、地域全体の「元気」につながっていきます。集いの場に出掛け、支え合いを広げ、みんなで地域を元気にしていきましょう!

