

人よし、住吉、歩きよし



社会福祉法人 大阪市住吉区社会福祉協議会
住吉区ボランティア・市民活動センター

〒558-0021 大阪市住吉区浅香1-8-47

TEL. 06-6607-8181 (担当: 山田・尾前)

Spring is coming soon

春はもうすぐ

ちょっといつもと違う新年を迎え、もう早くも3月の声が聞こえてきています。なにかと窮屈な思いをしながらの毎日ですが、みなさんお元気にお過ごしでしょうか？春はもうすぐそこまで来ています。梅につづいて桜、いろんな花々がきれいに咲き始めますよ。気になっている活動はありませんか？新年度に向けての準備を始めてみませんか？一步踏み出してみましよう♪

Volunteer

ボランティア・市民活動セミナー 報告

【あなたにもできる自殺予防】

1月21日 住吉区在宅サービスセンターにて 認定NPO法人国際ビフレンダー大阪自殺防止センター理事長 北條達人氏にオンラインにてご講演いただきました。

自殺防止センターは、「傾聴とビフレンディング」によって、自殺を考えているほどの孤独、苦痛、抑うつなどを感情面で和らげることを目的として設立されました。このビフレンディングという言葉は、「Be friend (ing) = そばに居る」という意味です。しんどいとき、苦しいとき、上でも下でもない関係として、その人の気持ちをしっかり聴いてそのまま無条件で批判しないで受け止める。そんな思いで「電話相談」や「自死遺族の会」などを開催し活動してこられました。

聴き手側の気持ちに立つてのお話では、「辛い話を聴き続けることは、こちらだって辛い、だから自分の心を守りましょう。一人で抱え込まず信頼できる人とその問題を共有しましょう。」と「自分を守ってほしい」ということを強くおっしゃっていました。



心に悲しみの雨が降り続いて、
つらくて苦しいときはお電話ください。

☎06-6260-4343 (秘密は守ります。)

(金曜13時～日曜22時)

■認定NPO法人
国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター

交流スペースより

場所 住吉区民センター 図書館棟2階



交流スペースとは、ボランティアをしたい人、してほしい人、市民活動に興味がある人など、さまざまな人が交流し、人と人とのつながりをつくる“出会いの場”です。ちょっとした打合せに活用できたり、ボランティアさんと一緒にミニイベントを楽しんだり、幅広く活用していただける空間です。

※新型コロナ感染症拡大防止のためしばらくの間交流スペースは閉館しております。今後の感染の状況を見て、随時お知らせをさせていただきます。

お知らせ

● 住吉区ボランティア・市民活動センター ●

ボランティア活動前に理解してほしいこと コロナ対策 空気の換気

飛沫（ウイルス）を薄めるために30分に1回、10分程度の換気をしましょう。感染リスクを高める行動を避けることで、感染を広げる可能性を低くすることができると考えられています。【参考】厚生労働省「クラスターの分析に関するヒアリング調査等の結果と今後に向けた検討」

手話奉仕員養成講座【初級コース】

手話の基本をマスターして聴覚障がいの方とコミュニケーションをとれるようになりませんか？

- 期間：4月14日～令和4年3月9日 毎週水曜
- 時間：午後7時～9時 ●定員：20名（多数抽選） ●場所：住吉区民センター集会室
- 対象：区内在住、在勤、在学（高校生以上）で初めて手話を習う方
- 締切り：3月19日（金）必着 ●参加費：無料（テキスト代として3,300円必要）
- 申込み：社協まで往復はがきで住所、氏名、フリガナ、年齢、電話番号、手話講座とご明記ください



住吉区ボランティア・市民活動センターたよりではボランティア依頼記事を募集しています。

まずはお電話にてご相談ください

ボランティア
ってなあに？

センター専用のパンフレットスタンドを設置しました！

ボランティアに関するチラシやリーフレットを掲示しています
訪れる方の目に留まりますように



さまざまなことが得られる

活動を通して、感動や喜び、充実感、達成感などが得られたり、活動そのものが楽しみになることがあります。

ボランティア活動を通じてさまざまな体験をしたり、人や社会、自分について新しく気づくことがあったり、知識や技術を学ぶこともできます。

さまざまな人たちと知り合ったり、協力しあうことで、人とのつながりを広げるもできます。

出典：全国社会福祉協議会／全国ボランティア・市民活動センター