

守谷ボランティア NEWS

2024年3月号(毎月1日発行)



<発行> 守谷市民活動支援センター
〒302-0119 守谷市御所ヶ丘5丁目25番1
守谷市市民交流プラザ2階
電話: 0297-46-3370 FAX: 0297-46-3320
Email: supportcenter@moriya-cac.org
ホームページ URL: <https://moriya-cac.org/>
開館時間: 午前10時～午後6時(午後9時まで延長可)
休館日: 月曜日、年末年始

受講者募集 パソコン講習会

- 期間 4月～令和7年3月(毎月2回開催)
- 受講料 1,000円/月
- 会場 市民活動支援センター 会議室
- 申込方法 3月24日(日)までに、申込書を記入し、市民活動支援センター窓口で申込書を提出(電話申込不可)
- 持ち物 ノートパソコン(貸出可)

※詳細は下記の団体にお問い合わせください。

ITサポート守谷 ●問合せ先 池田 ☎ yukiko.0504.maidookini@gmail.com	
【入門】●内容 パソコン初めの方	▶日時 第2・第4水曜日 12:30～14:00
【初級】●内容 Word・Excel 基本操作	▶日時 第1・第3日曜日 10:00～12:00
【中級】●内容 Word・Excel 応用	▶日時 第2・第4水曜日 10:00～12:00

パンボラ・守谷 ●問合せ先 菅野 ☎ 090-6952-1420	
【初級】●日時 日曜日 13:00～14:30 ●定員 先着15人	●内容 スマホ・パソコン基本操作、Word・Excel・インターネットなどの入門 ※日程はお問い合わせください。別途テキスト代(3冊)3,300円がかかります。
【中級】●日時 日曜日 14:45～16:15 ●定員 先着15人	●内容 Word・Excelの基礎から実践まで ※日程はお問い合わせください。別途テキスト代(2冊)1,980円がかかります。

会員募集 パンボラ・守谷

- スマホ・パソコンが苦手な方や高齢者・障がい者の方を共に支援して下さる方を募集しています。
- 参加条件 スマホ・パソコンに興味のある方
 - 会費 1,000円/年
 - 会場 市民活動支援センター 会議室
 - 活動内容
 - ・スマホ・パソコン講習会の実施(月5回)
 - ・デイサービスにて個人レッスン(2カ所)
 - ・スマホ・パソコンのトラブルなどの相談対応
 - ・スマホ・パソコンに関する会員相互の情報交換会の開催
 - 申込・問合せ先 大川 ☎ 48-7175

健幸ウォーキングを楽しみませんか

- 「健幸ウォーキングもりや」では、好評により来年度も毎月1回、ウォーキングを楽しむ企画の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。
- 時間 9:00～11:30 ※雨天中止(ホームページおよび電話にて連絡)
 - 対象 市内在住・在勤の方(障がいのある方もサポーター同伴で参加可)
 - 参加費 無料
 - 定員 先着20人
 - 主催 健幸ウォーキングもりや
 - 申込方法 会のホームページまたは電話で申し込む
※各コース実施日の1週間前まで
 - 申込・問合せ先 健幸ウォーキングもりや 横山 ☎ 070-2818-5601

日時	集合場所	コース
4月23日(火)	みずき野ひろば前	みずき野小貝川周辺(6.2km)
5月28日(火)	立沢公園噴水前	四季の里公園(5.3km)
6月25日(火)	アクロスモール	幸福の路(3.9km)
9月24日(火)	もりりん北守谷	鬼怒川周遊(8.5km)



ホームページ



登録団体活動情報 3月

各団体の活動予定は変更になる場合があります。事前に各問合せ先にご確認ください。
※ボランティア証明書を発行します

団体名	場所	活動日	問合せ先
手話サークルふれあい 手話の学習・交流	中央図書館・中央公民館	毎週金曜日(第5金曜日は休み) 10:00～12:00	川畑 090-6500-0266
守谷駅前クリーンズ 守谷駅前ゴミ拾い	守谷駅西口広場(階段下集合)	第3(日) 9:00～10:00	会田 090-3335-7227 ☎ aida104302@yahoo.co.jp
立沢里山の会 里山整備	立沢里山	第3(土) 9:00～12:00	市民活動支援センター
守谷おりがみクラブ おりがみ教室	守谷市民活動支援センター	第2(土) 13:30～15:30	川名 090-7242-4888

助成金情報 *内容は変更になる場合があります。各HPをご確認ください。	
環境	～3/15 一般公募事業 公益財団法人国土緑化推進機構 https://www.green.or.jp/bokin/
環境	～3/31 令和6年度街なか再生助成金 公益財団法人 区画整理促進機構 https://www.sokusin.or.jp/
医療福祉	～4/26 第36回 地域福祉を支援する「わかば基金」 社会福祉法人 NHK 厚生文化事業団 https://www.npwo.or.jp/

豆コラ

Zip Infrastructure(株)は、都市部の渋滞解消に曲がれる自動運転ロープウェイ「Zippar」を開発しました。運転士不足や渋滞の解消、路線の設置・維持にかかる莫大なコストなど、公共交通に関わるさまざまな課題を解決する可能性のある次世代型交通システムです。代表の須知氏は、学生のときに宇宙エレベーターの研究をしており、その自走技術を公共交通の分野に応用できないかと考えたのが始まりだそうです。近隣の市町村でもAIまちづくりが進んでいます。境町は、全国で初めて公道での自動運転バスの定期運行。常総市は、本田技術研究所とAIまちづくりへ向けた技術実証実験が始まりました。上空をロープウェイが行き交ったり、自動運転で自宅と駅を往復したり、そんな光景がもうすぐ実現するかもしれません。そうすると駅前駐車場の必要性はなくなりますね。



こんにちは！守谷のボランティアさん

「傾聴セミナー」～傾聴ボランティア 楽ハート～の活動取材しました

2023年9月16日(土曜) 10時00分～12時00分 @市民活動支援センター

傾聴ボランティア 楽ハート主催の傾聴セミナーに参加しました。講師は白石安代先生。ご自身の子育ての体験談から始まり、共



感できるお話がふんだんに盛り込まれた内容でした。その一連の流れの中で、「子どもの話を聞きましょう」というキーワードがありました。

先生は、ご自身の子どもに対して、「注意してもわかってくれない」「どなってしまう」「子どもに申し訳ない」「しんどい」という状態が毎日続いたそうです。そして、自身が変わりたいと強く思うようになりました。



先生は本を読むなどして、聞き方について学んだそうです。「子どもは聞いてくれない相手には話さない」ということを知ると、徐々に子どもに寄り添いながら聞き方を工夫したそうです。そして、相手の変化に気づくことができると同時に、自身も穏やかになれたと実感できたとおっしゃっていました。

【傾聴とは・・・】

「自分」も「相手」も大切にしながら、相手を理解しようとする聞き方です。そして、自分の心が穏やかでいられることで、人の話も楽に聴けるようになります。

●聴き方の違い

- ・ビジネス会話は「事実は何か」の視点で聴く
 - ・日常会話は「自分と同じか」の視点で聴く
 - ・傾聴は「あなたはどうですかと相手目線」の視点で聴く
- 傾聴は自分の知っていることがあると、つい言いたくなってしまうがちですが、相手の気持ちを押し量るものではないのです。

●同感と共感の違い

- ・同感は「私」が基準となる感じ方
- ・共感「あなた」が基準となる感じ方

傾聴は同感があっても良いが、共感で聴くことが大切なことです。

実際に隣の方とペアになり、同感と共感の聴き方の違いを体験しました。



聴き方については、先

生からの指示通りにできたので、とてもスムーズに感じられました。更に、聴き方を少し変えるだけで、こんなにも相手や自分自身の気持ちに変化するのだと実感することができました。

最後に、傾聴ボランティア 楽ハートは2022年8月に設立した団体です。主に喜楽荘、文化会館を傾聴場所として交流を広めています。

●喜楽荘 (守谷市薬師台 5-20-6)

毎月月曜日 13:00～15:00 (祝日お休み)

●文化会館 毎月第1月曜日 13:00～15:00

代表の河合さんはお母様を亡くされ、「あの時、こうしてあげればよかった」と後悔されたそうです。その思いも込めて活動されていると伺いました。人の話を聴くことは簡単なことかもしれませんが、聴く態度や姿勢が大切なのだと改めて感じる事ができました。貴重な体験をさせていただきありがとうございました。

<守谷市民活動支援センター>