

# たるたるハート 130 号

## 垂水区ボランティアセンターだより

発行：社会福祉法人

神戸市垂水区社会福祉協議会

垂水区ボランティアセンター

〒655-8570

神戸市垂水区日向 1-5-1

TEL078-709-1333

FAX078-709-1332



### 第 16 回 みんなであそぼうたるみフェスタ ボランティアまつり

日ごろの活動の成果を発揮し、また大人から子どもまで  
誰でも楽しめる、ボランティアまつりを開催いたします。  
皆さんお誘いあわせのうえ、お越しく下さいね！

日時：平成30年4月14日(土) 12:00~16:00

会場：垂水区役所 1階ロビー・1階北側廊下（くらげ水槽のところ）  
1階大会議室・101会議室

ステージ・体験コーナーでお楽しみください！  
シールラリーで素敵な賞品をゲットしてくださいね！



遊びにきてね！  
素敵な賞品もあるよ



### ボランティア活動共済の申込が始まりました！

平成30年度のボランティア保険の手続きが  
3月1日（木）より始まりました！

補償期間は平成30年4月1日～平成31年3月31日までとなります。

掛け金 年間 500 円・600 円（2種類）

#### 《注意点》

- ① 申込票、名簿に訂正が生じた際には加入者の訂正印（法人の場合は代表者印）  
もしくは直筆サインが必要です。（複写3枚とも）
- ② 加入者が法人の場合のみ、押印（法人代表者印）が必要です。  
（複写3枚とも）

**注意**



（法人様へ必見！）

今年度より法人印が無い場合は  
受付できなくなりました。  
必ず押印いただきますよう、

**注目!**

ボランティアグループ・個人の皆様

ボランティア登録の変更確認書を同封しています。

登録内容に変更がある場合は、変更箇所のみお知らせください。

メール、FAX、電話、郵便、なんでも結構です！

#### 《登録内容に変更ありませんか？》

代表者様、連絡者様の変更、活動内容の変更追加、活動メンバーの変更等ボランティア登録内容に変更がある場合はご連絡ください。

# フードドライブ開催！ 食料品ご寄付のご協力をお願いします

4月14日（土）ボランティアまつりでフードドライブを開催し、食料品の寄付を募ります。  
（フードドライブのチラシ参照）4/2～13まで  
垂水区社会福祉協議会・ボランティアセンターでも寄付を受け付けます。（土日祝除く）  
※賞味期限が1ヶ月以上あるもの・未開封のもの  
ご協力よろしくお願いたします！



## 赤い羽根共同募金 チャリティコンサート



3/25（日） 夕方の部（16：00開演）  
（昼の部チケットは好評につき完売しました）

場所：垂水レバンテホール  
金額：3,000円（全席指）  
出演：宮路オサム・角川博・  
永井裕子・愛田幾也・好美  
購入ご希望の方は、



直接区社協窓口へ

## 「みんなで学ぼう初めての 手話講座」開講のお知らせ



昼の部・夜の部 定員各40名

【時間】（昼の部）10：00～12：00  
（夜の部）18：45～20：45

【日程】5月10日～の毎週木曜日（全20回）

【場所】垂水年金会館3階ボランティアルーム  
（平磯1-2-5）

【料金】3,000円（初回徴収）  
別途テキスト代3,240円（税込）

【対象】区内在住・在勤・在学で高校生以上の  
熱意ある人（初めて受講される方優先）

【申込方法】電話・FAX・メールで

①昼か夜の部どちらか ②住所 ③名前（ふりがな） ④年齢 ⑤電話（FAX）番号 ⑥受講動機を記入し、下記まで。

【締切】4月20日（金）※応募者多数の場合は抽選

【問合】垂水区ボランティアセンター

TEL：708-5151（内線357）FAX：709-1332  
メール：vcinfo@tarumi-csw.or.jp

【その他】開講1週間前までに、受講案内を郵送します。

平成30年1月10日（水）ボランティア新年交流会を開催しました（o^-^o）

サクソ演奏や、ボランティアに関するO×ゲーム等を楽しみながら、ボランティアさん同士で交流しました。



## 満点体操

みんなで楽しく健康になろう！

「満点！体操」の解説版が

もうすぐ完成予定です！！



垂水区社協のうた「満点！」にあわせた体操のDVD・CDを無料で配布しております。（原則、1団体に付き1枚）  
また、解説版が完成しましたら、ご希望の団体様へ無料でお渡しします。ご希望の方は垂水区社会福祉協議会・垂水区ボランティアセンターまでお越しください。

★こんなときにご利用ください！

- ・ グループの会議の始まりに
- ・ ふれあい喫茶や給食の合間に
- ・ 軽い運動をしたいとき



### 満点！体操 ウォーミングアップ編 解説版

ウォーミングアップの解説版が完成しました。以下のポイントを守って体操を行ってください。

- 高血圧や気分不良など体調がすぐれない時は体操を控えてください
- 体操中は呼吸を止めずに、ゆっくり呼吸しながら行いましょう
- 体力に自身のある方は「立って」、自信のない方は「座って」、体操を行いましょ
- 体操は右側から動かしますので、写真・動画をまねて無呼吸せずに体操を行いましょ

1番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

2番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

3番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

4番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

5番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

6番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

7番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

8番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

9番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。

10番 両手を肩の高さに上げ、肘を肩の真横に伸ばす。息を吐きながら、両手を肩の高さに下げ、肘を肩の真横に伸ばす。これを繰り返す。