

# ならし社協だより



10月号

OCTOBER 2024

令和6年10月1日発行  
(第62号)

ならじょおひさま食堂の活動の様子

目次ページ

- 02 特集! 次世代が活躍するまち  
～ならじょおひさま食堂・六条校区ボランティア隊～
- 04 福祉ホットライン 障がい者、ひきこもり当事者等の  
「親なき後」から見た未来 ～あかるいみらい準備室より～
- 05 地域の安全を守るために
- 06 赤い羽根でつながる、わたしたちのまち。
- 07 ちょっと知りたい! 3つのこと
- 08 北福祉センター COCOカフェ

# 次世代が活躍するまち

## 学生がつくるもっともあたたかい居場所へ ならじょおひさま食堂

### 大人になるにつれ、地域との交流が減っていることに気づいた。

“ならじょおひさま食堂”は、奈良女子大学の学生が主体的に企画・運営をしている地域食堂です。「地域交流」をモットーに、月1回開催しています。参加はどなたでも大丈夫です。

近年、いろんな世代が集う機会が少なくなるなか、地域の皆さんがホッと安心できるような居場所をつくりたい、という思いから始まりました。地域の方と学生とが、季節に合わせたお料理をみんなで一緒に食べ、みんなで一緒に工作して、一緒に笑い合う。そんなあたたかい居場所です。



### おひさま食堂発 あったかエピソード

- ・「おいしい」と言ってもらえ、たくさん食べてもらえることが嬉しい♪
- ・今年からみんなで“一斉いただきます”をして、同じ時間を共有するようになりました。「地域交流」を大切にしているうえで、参加されている親子同士の交流の機会が増えたことが何より嬉しかったです。
- ・お子さんや保護者の方よりあたたかいお礼のメッセージをいただき、私たちが地域の方に支えていただいていることを実感しました。

### また、おねえさんに会いに行こうね。～参加者の声～

家だどうしても下の子の世話にかかってしまって、上の子の相手が十分にできません。ならじょおひさま食堂では、学生さんがしっかり子どもの目を見て遊んでくれるので、上の子もすごく喜んでます。



### みんなに支えられ、また、みんなを大切にしたい。

昨年、地域のお祭り「大宮まつり」に協力させていただいたことをきっかけに、ならじょおひさま食堂を応援したいと仰ってくださる方にたくさん出会うことができました。子どもが喜ぶお菓子やお野菜をご寄付いただいたり、芋ほりイベントや工作のコラボ企画が生まれたり、自分たちだけではできなかったことができるようになり、可能性が広がりました。

これからは、今まで以上に参加される方と学生との交流を大切にしたいと思います。そして、ならじょおひさま食堂が皆さんにとっての地域交流のきっかけになることを願っています。

### 生活支援コーディネーターより

ならじょおひさま食堂の立ち上げから今日まで、様々な場面をともにさせていただいています。地域との出逢いの機会をつくるどころまで伴走した後は、ならじょおひさま食堂と地域の団体・住民の方々とが自然に交流を深められ、持ち味を活かし合いながら活動されています。

これからも学生がもつ素敵な視点を、地域活動のいざりとして伝えていきたいです。



### お問い合わせ

各拠点の生活支援  
コーディネーターまで

〈中央エリア〉  
ボランティアセンター  
TEL 0742-93-3294

〈北部・中西部エリア〉  
北福祉センター  
TEL 0742-71-3501

奈良のまちへ通学する人、通勤する人…。奈良に住んでいなくても、「自分たちになにかできることはないか」と考え、地域の一員として活動する“わかもの”がたくさんいます。こうした次世代の活躍により、地域に新たなつながりが生まれています。

## 地域と生徒がつながる場所 六条校区ボランティア隊

奈良県立大学附属高等学校の“六条校区ボランティア隊”（以下、ボラ隊）は、六条校区の方々からの依頼をきっかけに地域と深く関わること、ボランティア活動を通して自分たちも成長することを目的として活動する団体です。30名のメンバーそれぞれが、自主的に活動へ参加しています。

### はじめは恩返し、今は活動がとにかく楽しい!

家が高校の近くにあり、小学生のころは地域のイベントによく参加していたAさん。今まで参加させてもらっていた分、その恩返しに今度は自分がボランティアとして関わりたいとボラ隊に入りました。ボランティアに参加してみたところ、いろいろな人との交流がとても楽しく、現在は積極的に手を挙げて活動しています。

六条校区から離れた場所から通学するBさんも「自分の通う高校がある地域を知りたい」と活動に取り組んでいます。乾川の清掃活動のボランティアに参加したBさんは、地域の方が精力的に活動されている様子を見て「六条校区への愛を感じて嬉しかったです」と語ってくれました。



### 地域の方とつながったり、自分たちからも地域に提案をしたり。



「高齢者サロンのおしゃべりサロンへ5回ほど参加したのですが、地域の方に会うと『また来てくれたんやー』『髪長い子や』と声をかけてもらえるようになりました。地域の方が自分のことを覚えていてくれて嬉しかったです! ボラ隊をきっかけに地域の方とつながることができました。」

「地域の子どもたちが参加するラジオ体操のボランティアで、体操の代わりに『ジャンボリミッキー』をみんなで踊ろうと提案しました。しかし、初日は思ったように踊れず、これは大変だ!とボランティアのみんなで猛特訓。次の日には完璧に踊れるようになりました。楽しく交流できてよかったです。」



### 得意なこと、好きなことを活かしたボランティアがしたい!

「アロマクラフトが好きなんです。ワークショップを地域の方としたら楽しいだろうな。」  
「郷土玩具のボランティアが気になっています。伝統をつないでいくような活動をしたいです。」  
「どんな依頼でも必ず誰かはやりたいと思うメンバーがいます。もっとたくさんボランティアの依頼を地域の方からいただけたらと思っています。」  
など、心強い言葉もいただきました。



### 六条地区社協 登川会長より

高齢者対象の“おしゃべりサロン”未就園児親子対象の“みんなのひろば”ではボラ隊が大活躍です。「社会福祉士を目指します!」「子ども達と関わるのが大好き!」と彼らからは嬉しい答えが返ってきて、頼もしい地域の若い力となっています。

取材場所: あすならホームサロン

### 生活支援コーディネーターより

ボラ隊の生徒は、積極的に日々地域と関わっています。そして、生徒それぞれの好きなことや得意なことを活かして活動することにより多様性が生まれています。生徒のフレッシュな力によって、さらに地域が元気になっていきます。そんなつながりを大切にしていけたらいいですね。

〈西部・伏見エリア〉

鳥見ふらっと

TEL 0742-93-3741

西福祉センター

TEL 0742-41-3151

〈南部・東部エリア〉

南福祉センター

TEL 0742-62-3730

このコーナーでは、奈良を住みよいまちにするために日々活動する団体等を紹介しています。今回は、「親なき後」の家族の不安を受け止め、寄り添う活動をされている「あかるいみらい準備室」をご紹介します。



### 親なき後の相談ができる場が必要

本業である行政書士として、障がいやひきこもりなどの生きづらさを抱える子どもがいる親御さんから、終活の相談を受けることがありました。「自分たちが亡くなった後、我が子はどうなるんだろう…」。そんな将来の漠然とした「親なき後」の不安を相談できる場所がない、という声をきっかけに、相談内容を限定しない相談窓口「あかるいみらい準備室」を2017年に開設しました。ネーミングには、「悩みを抱え孤立される方やご家族をなくしたい」「親ある間に今からできる準備をすることで、これからの未来を安心してご家族が笑顔で過ごしていただけるような窓口にしたい」という想いを込めています。

### 生きづらさに寄り添っています



当初、障がい児・者と暮らす親御さんからの相談を想定していましたが、今ではひきこもりや生きづらさを抱えた方と暮らすご家族、ひきこもり当事者の方からのご相談も寄せられています。ただ、ご相談いただいた内容を当窓口だけで解決はできません。専門家やフォーマル・インフォーマルなサービスと連携し解決への道を模索し、その人にとって【心】の居場所になれば…と活動しています。なによりも、当事者の方から「一歩進みたい」と言っていたいた時が一番うれしいですね。

### 理解者が増える、そんな地域づくりをしていきたい

ご家族・当事者に向けての学びの場、交流の場、支援機関・情報収集の場となるように学習会を定期的で開催しています。また、誰もが参加できる防災セミナーや当事者の方にご講演いただき、生きづらさを抱えた人も地域に暮らす一人の人だということを知っていただくための取り組みにも力を入れています。今後も、誰もが暮らしやすい地域の実現を目指して、支援の輪が広がり相互理解が進むことを願っています。



あかるいみらい準備室  
山口 まゆみさん



奈良の親亡きあと・老い支度  
障がい者・ひきこもり当事者等の家族のための窓口相談

### 「あかるいみらい準備室」

奈良市法華寺町1番地の5 奈良バイパスビル2階  
電話 050-3579-1642(平日9時~18時)  
メール oyanakiato@akarui-mirai.net



# 地域の安全を守るために

詐欺などの被害を防ぐためには、一人で悩まずにすぐに誰かに相談することが重要です。地域では、住民同士の交流の場として、さまざまなサロン活動や勉強会などが開催されています。また、地域の回覧板や井戸端会議を活用した情報収集も大切です。何か困ったことがあれば関係機関や周囲の人にご相談ください。些細なことでも大丈夫です。お互いに気づき合い、支え合える福祉のまちづくりを進めましょう。

最近急増している**特殊詐欺や投資詐欺への警戒**と、10月中に開催される**全国地域安全運動**への参加促進のための情報をご紹介します。皆さんの安全を守るための重要なポイントですので、ぜひご一読ください。

## 警察から詐欺被害防止に関する重要なお知らせ

SNSを利用中、こんな広告を見かけたことはありませんか？  
有名人になりすました犯人からSNSメッセージが届きます



SNSを通じて、有名人を名乗る者から投資を促され、お金をだまし取られる詐欺が急増しています。なかには、恋愛感情を利用した手口もあるので、注意が必要です。

### ！被害に遭わないために

『絶対に儲かる』『安全安心』『元本保証』『高配当』などという甘い言葉に騙されて、被害に遭うことがないように、対策を徹底しましょう。

- ① **相談** SNSで「投資」や「お金」の話が出れば、詐欺を疑い、家族や警察に相談しましょう。
- ② **設定** SNSでは、知らない人からメッセージが届かないように設定し、見覚えのないものには返信しないようにしましょう。
- ③ **通報** SNSで怪しいトークなどに遭遇した場合は、返信せず、「通報」ボタンを押すようにしましょう。



## 全国地域安全運動

10月11日から20日までの期間は『全国地域安全運動』と定め、安全で安心して暮らせるまちを実現するため、それぞれの地域において、地域ぐるみで犯罪等の防止に取り組む活動を実施します。奈良県では、下記のとおり「全国地域安全運動奈良県民大会」を開催し、防犯功労者に対する表彰、防犯をテーマにした講演などを行い、自主防犯意識の高揚を図ります。

### 【全国地域安全運動奈良県民大会】

- 日時: 令和6年10月4日(金) 13時30分開会 ※12時45分開場
- 場所: 弥生の里ホール(田原本町阪手233-1)

問い合わせ **奈良警察署・奈良西警察署・天理警察署**  
0742-20-0110 0742-49-0110 0743-62-0110



# 赤い羽根でつながる、わたしたちのまち。

毎年10月1日から始まる、赤い羽根共同募金。  
皆様からいただいた募金は、地域の様々な福祉活動に使われています。



## ・ふれあい映画会開催事業 (都祁地区社会福祉協議会)

子どもから高齢者まで約800人が参加した、地域住民のふれあいの場「第32回ふれあい映画会」。オープニングは中学校吹奏楽部に演奏いただき、地域の各種団体などが協力して模擬店を実施しました。つながり合い、支え合い、共に生きる地域住民が連携の心を深める機会となっています。

## ・こども食堂支援事業 (飛鳥地区社会福祉協議会)

地域の子どもと高齢者がふれあう「地域食堂あすかおにぎり隊」が、住民の有志で結成されています。多世代による新たな関係が生まれ、ゆるやかな見守りにつながっています。活動を通じて、一人でも多くの子どもたちが地域の良さを感じ、成長してくれることを願っています。



## ・さくらサロン (精華地区ボランティアグループ)

毎回のラジオ体操やティータイムに加え、「楽しい演奏会」「健康に関する講話」「住職による法話」「ボッチャ」「モルック」などの企画を取り入れ、高齢者の健康保持や心配ごとの解消につなげています。定期的なサロンの場が、地域での支え合いを深める貴重な活動となっています。

ほかにも、  
・子育てサロン ・見守り訪問活動 ・一人暮らし高齢者慰問活動 ・地域美化活動  
などの地域の活動に役立てられています。



もっと知りたい方はこちらから ▶ はねっと

皆様のご協力のおかげで、地域の中であたたかいつながりが生まれています。

令和5年度実績

一般募金	13,124,896円
歳末たすけあい募金	1,545,159円

共同募金 運動期間

〈一般募金〉10月1日～12月31日  
〈歳末たすけあい募金〉12月1日～12月31日

募金箱設置場所 奈良市社会福祉協議会 各拠点、奈良市役所総合案内、奈良市内公民館 など

旗・幕・カップ・バッジ  
株式会社 野崎商店  
TEL.0742-23-1343 FAX.0742-27-3760  
E-mail: hata@nozaki.net  
HP 野崎旗 で検索!

ケアハウス 入居者募集中  
低額な費用で入居できる有料老人ホームです。  
昭和7年(1932年) 創設(以来27)年  
(和顔愛語) 介護の心を愛語  
社会福祉法人 奈良市和楽園  
〒641-0044 奈良市古市町1-8-8 和楽園1F  
TEL.074-237-5910 FAX.074-237-4451  
http://www.warakuen.or.jp  
奈良市和楽園

福祉車両のレンタカー  
お気軽にご用命ください  
軽自動車 ¥4,400/1日  
普通車 ¥9,900/1日  
営業時間 9時～19時  
株式会社 日本福祉車両未来研究会  
Japan welfare-car future meeting club  
http://www.294mirai.com/  
株式会社 ガラジュモリ  
奈良市北之庄西町1丁目11-3TEL: 0742-61-5662(すずき)

ちょっと知りたい!

About Social Welfare Council

# 社協のこと

## 「サロン・Legame」

レゲーム

※Legameとはイタリア語で絆

市役所内にある奈良市くらしとしごとサポートセンターでは、外出することを躊躇する傾向にある方やコミュニケーションに苦手意識を持つ方が気軽に参加できる居場所として、サロン・Legameを月1回開催しています。ゆっくりお茶を飲みながらおしゃべり等、新たな出会いや気づきの機会を提供することをめざし、参加者の相互理解を図る場になることを期待しています。



## 食でつながる「おたがいちゃん」



食を通じたつながり活動の一環として、鳥見ふらつとで開催しているみんなのフードボックス「おたがいちゃん」。自宅で余っている食品を地域住民の方や事業所の方が「いれていれてBOX」に寄付していただき、その食品は職員が管理したうえで「とってとってBOX」から誰でも自由に持ち帰っていただけます。食品ロス削減だけでなく「おたがいちゃん」をきっかけにたくさんの方のつながりが生まれています。どんな時もおたがいさまの心を忘れずに…

あ、お母さんの好きな食べ物や！一緒に食べたいな♪



最近気になるワード

What is a symbiotic society?

## 「共生社会ってなあに？」

「みんなが仲良く助け合うこと」、「お互いが話をして理解し合うこと」、「好き嫌いではなく、お互いに支え合い、尊重し合うこと」  
う～ん、みんながそれぞれの幸せを求めて進んでいける社会ではないでしょうか。



例) ミックスジュース



フルーツポンチ



共生社会とは、「ミックスジュースではなく、フルーツポンチ」=個性をすりつぶしてまざりあうのではなく、食感、色、味わいなど、それぞれの個性を生かすつまざりあうような社会では…

わたしたちにできること それは、  
快適な生活を提供すること

保険のことならわたしたちにご相談ください

立ちどまらない保険。  
MS&AD  
INSURANCE GROUP

三井住友海上  
エイジェンシー・サービス(株)  
TEL: 0742-35-6090  
〒630-8115 奈良市大宮町 3-4-29 大宮西田ビル 6F

ヨシケイキッチン!  
福祉施設様向け宅食メニュー

朝昼夕 3食セットで  
659円(税別)～  
送料 無料

無料試食キャンペーン開催中!!  
まずは下記フリーダイヤルまで

YOSHIKEI 0120-074433

安心・安全・快適な  
施設づくり・住まいづくりを  
関西施設株式会社

〒636-0212  
奈良県磯城郡三宅町石見523-50  
TEL 0745-60-3163  
FAX 0745-60-3168  
<http://kansaisetsu.com/>



# 北福祉センター COCOカフェ



～ここでゆっくり、ここでおしゃべり、ここで楽しむ～

## COCOカフェって？

北福祉センターで9月から、地域に住む人が気軽に来ることができ、ちょっとした相談ができる、みんながちょっといいな!と思える場所を目指してCOCOカフェを始めました。COCOカフェでは音楽をきっかけに、歌いたい人、音楽を聴きたい人、おしゃべりしたい人、ゆっくりしたい人たちが集える場を提供していきたいと思っています。

北部総合相談支援ネットワークで取り組んでいる「くらしのなんでも相談室」の実施日に開催しているので、カフェを楽しみたい方も、なにか相談したいことがある方も気軽にお越しください。



「ここでゆっくり」



「ここでおしゃべり」



「ここで楽しむ」

### — 開催日時 —

〈日 時〉 毎月第2水曜日 14:00～16:00  
 〈場 所〉 北福祉センター内の休憩スペース  
 〈参加費〉 200円(お茶とお菓子代として)

これから、  
 どんどん  
 増えていく  
 予定です!

一緒に楽しみましょう!  
 おまちしています!



東西南北の福祉センターの  
 活動情報をLINEで配信しています!

### 編集 後記

最近「自己肯定感」という言葉をよく聞くようになりました。どんな感覚なのでしょう。取り組んでいることがうまくいかず自信を失いそうな場面で、「この先にぎっついことが待っているかも…」と希望を抱き、「笑顔の源になるもの」ではないでしょうか? **ふだんのくらしの中で、誰もがこの気持ちを抱きしあわせに**なれますように。(編集委員H)

発行：社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会  
 発行責任者：事務局長 稲葉 美和  
 〒630-8454 奈良市杏町79番地の4  
 TEL：0742-93-3100 FAX：0742-61-0330  
 E-mail：hureai@narashi-shakyo.com  
 URL：https://www.narashi-shakyo.com



奈良市社協 検索

**住み慣れた地域で  
 必要な介護サービスが選べる**

- 一般型デイサービス
- 認知症対応型デイサービス
- 小規模多機能型サービス
- グループホーム
- 介護相談センター

多機能複合型介護施設 **ミック登美ヶ丘**  
 見学日時 奈良市押熊町 2261 (ならやま大通り コニクロ駐車場)  
 ☎ 0742-40-2350 mic-tomigaoka.com

生活を支える 国の所得保障制度

## 障がい年金

・原則20～64歳が対象 ・一定要件あり

例) うつ病などの精神疾患、精神遅滞、発達障害  
 がん、難病、人工透析、人工関節、脳卒中、認知症

《無料相談受付中》 奈良市秋篠三和町1-9-7  
 090-8481-4867 あらき社労士事務所

令和6年度

## 社協会員募集中!

- ① 個人会員(年間1口) 1,000円
- ② 施設・団体会員(年間1口) 5,000円
- ③ 賛助会員(企業等)(年間1口) 10,000円

問い合わせ先 総務課 0742-93-3100