今号の ボランティアグループ紹介 金沢インターバル速歩教室

●活動の内容について教えてください。

● 参加者の健康な体づくりを目的として、毎月第1、3金曜日10:00 ～ 11:30に金沢駅のもてなしドーム地下広場でインターバル速歩を中心とした運動教室を開催しています。地下広場での開催のため天候不問で、金沢市内外から毎回60名ほどの方に参加していただいています。インターバル速歩とは、最初の3分間はゆっくり歩き、次の3分間は少し息が弾む程度に負担をかけ歩くのを繰り返す歩行方法で、短時間で道具もいらず簡単にできる、大変効率の良い運動です。参加にかかる費用は、会費は無料ですが、傷害保険の掛金として年間1,000円のみご負担していただいています。

準備体操の様子

●ボランティア活動をしてやりがいを感じるときはどんな時ですか。

● 設立当初は、少数ではじめた活動でしたが、いつの間にか口コミで活動の評判が広がり、今では会の参加登録者数が100名を超えました。参加者からは「痩せることができた」、「よく眠れるようになった」、「長い距離を歩けるようになった」との声をよく聞きます。病院から退院後のリハビリとして参加する方や、友人づくりで参加する方など参加目的は人それぞれですが、皆さんが楽しんで活動している姿を見ることでやりがいを感じます。

インターバル速歩の様子

●最後にメッセージをお願いします。

● 健康な体づくりのためには、心を充実させることも大切だと思っています。カラオケ同好会、食事会、バス旅行など、皆さんに楽しんでもらえるように様々な企画を行っています。今では、インターバル速歩ではなく、企画の方を楽しみに参加している方もいます。

心身ともに健康になりたい方は活動に参加してみませんか？気になる方はまず見学するだけでも歓迎します。気楽に皆で集まって楽しみましょう。

【連絡先】 野村　碩志（のむら　ひろゆき）　　電話 090-9442-4469
メール ken6en.soba10koro@celery.ocn.ne.jp

このコーナーでは、金沢市内で活動しているボランティアグループを紹介します。今回のボランティアグループに興味のある方は、連絡先までお問い合せください。また、金沢ボランティアセンターでは、「ボランティア活動がしたい」、「ボランティア情報が欲しい」などの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

コロナ禍で ボランティア活動をする際のポイント

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言が解除されて以降、少しずつではありますが、ボランティア活動も再開の動きが見えてきました。しかし、今までどおりとはいかず、感染拡大防止に配慮した活動が求められます。「新しい生活様式（厚生労働省）」を踏まえた活動へ変化させながら、少しでも不安を軽減して、笑顔で楽しく活動していきましょう！

ボランティア活動をする際には・・・

感染予防

- 発熱や体調不良のときは活動自粛
- マスクの着用（咳エチケット）
- こまめな手洗い
- 定期的なアルコール消毒

3密を避ける（密閉・密集・密接）

- 定期的な換気（1時間に2回以上）
- 室内の人数制限（定員の半数以下）
- 人と人との間隔を確保（最低1m）
- 会話するときや座席は向き合わない

その他の工夫

感染拡大防止のために当日の活動者・参加者名簿をつくり、連絡手段を確保しましょう。
また、オンラインで活動、屋外で活動、SNSの活用、時間や場所を分けて活動する等
お互いに安心して活動できる方法についてアイディアを出し合い、工夫しましょう！

【発行者】社会福祉法人金沢市社会福祉協議会　石川県金沢市高岡町7-25 金沢市松ヶ枝福祉館内
【電　話】076-231-3571　【FAX】076-231-3560　http://www.kana-syakyo.jp
ホームページ　フェイスブック　LINE@

金沢市 社協情報

はじめてみませんか？ボランティア
No.181
2020.11.30

令和2年度

ボランティアカフェ＠まつがえ参加者募集！

ボランティアカフェとは？

金沢市内で活躍されているNPO法人やボランティアグループの方をゲストに迎えて開催しています。毎回、ボランティアや福祉に関するテーマを設定し、リラックスした雰囲気の中で、ゲストの方からお話を聞くことができます。開催するテーマに関心のある方なら、どなたでもご参加ください。

【参加費】 無料
【定　員】 各テーマ10名（先着順）※事前に電話でお申し込みください。
【場　所】 金沢市松ヶ枝福祉館（金沢市高岡町7-25）　1階生きがい活動室

12月のテーマ 視覚障害者の就労について考えよう！

視覚障害者の就労に関する情報交換や、つながり作りの支援を通じて、「働くということ」について共に考える団体です。視覚障害者の就労の現状や当事者支援の課題、「あうわ」の活動内容などについてお話しいただきます。

【日　時】令和２年12月22日(火)
15：00～16：00
【ゲスト】「あうわ」視覚障害者の働くを考える会
代表 林　由美子 氏

1月のテーマ 一緒に泳ごう！水泳ボランティア

ダウン症児親子の水泳教室などを実施し、障害がある子供達への「水泳、水中運動」を提供する団体です。障害のある方がスポーツをしやすい環境作りや活動内容についてお話いただきます。

【日　時】令和３年１月19日(火)
10：00～11：00
【ゲスト】福祉水泳きらり☆
代表 北端　芳子 氏

2月のテーマ みんなで育もう！ようこそ産後ケア

出産で大きなダメージを受けた心身をケアし、健やかな毎日を過ごすための「産後ケア」の普及に取り組んでいる団体です。産後ケアの内容や、家庭や社会にもたらす効果についてお話いただきます。年齢や性別を問わずご参加いただけます。

【日　時】令和３年２月19日(金)
10：00～11：00
【ゲスト】金沢市協働をすすめる市民団体
ようこそ産前産後ケア～パパママ学級～
一般社団法人体力メンテナンス協会
認定　産後指導士　坂野　智美 氏

新型コロナウイルス感染防止に関するご協力のお願い

- 風邪症状や体調不良のある方、会場での検温で37.5℃以上ある方は参加をご遠慮ください。
- 会場に入室する際には、マスク着用・手のアルコール消毒をお願いします。
- 会場内では、窓を開けての換気を行います。暖かい服装でお越しください。
- 感染が拡大した場合、開催を中止する可能性があります。あらかじめご了承ください。

申し込み・問い合わせ先
社会福祉法人金沢市社会福祉協議会／金沢ボランティアセンター（平日 午前9時～午後5時45分 ※土日祝除く）
電話 076-231-3725　FAX 076-231-3721

今号の内容

● 令和2年度ボランティアカフェ＠まつがえ参加者募集・・・１ページ
● 障害のある方の就労について・ジョブコーチ支援のご案内・・・２、3ページ
● ボランティアグループ紹介 ・・・・・・・・・・・・・・・・４ページ
● コロナ禍でボランティア活動をする際のポイント・・・４ページ

できること　きっとあるはず　自分にも
地域の和　つなげて創る　まちづくり
「福祉のつどい 2019 金沢」標語優秀作品
社会福祉法人 金沢市社会福祉協議会
本誌は共同募金配分金などにより作成しています。

障害のある方の就労について

働きたい！を応援します

金沢障害者就業・生活支援センターは障害のある方の就職や職場定着のために関係機関と協力して、就業及び日常生活の相談支援を行っています。

就職活動中の方のご相談・働いている方のご相談をお受けしています

【相談の主な流れ】　ご本人の状況や相談に応じて流れは変わります

相　談
働くことについて、悩みや不安がある方のご相談をお受けします

働くための準備支援
自身の特性・傾向を一緒に考え整理します
石川障害者職業センター等の支援機関を利用します

仕事探し
ハローワークで仕事探しをします
状況に応じてハローワークへ同行します

就　職
企業に障害特性や支援体制を説明します
お願いしたい配慮をお伝えします
ジョブコーチ支援を行います（次ページ参照）

フォローアップ
必要に応じて、面談や職場訪問等をします
不安な気持ち・困り事を確認します

金沢障害者就業・生活支援センター

〒920-0864　石川県金沢市高岡町7-25　金沢市松ヶ枝福祉館２階
TEL 076-231-0800　FAX 076-231-0801　Email k-nakapotu@kana-syakyo.jp
相談時間：月～金　9:00 ～ 17:30　土・日・祝日および年末年始（12/29～1/3）はお休みです

ジョブコーチ支援のご案内
（障害者雇用定着促進事業）

ジョブコーチって何？
どんなことをしているの？

ジョブコーチとは障害のある方、企業の方への雇用のサポートをしています

具体的には働くことに悩みや不安がある方のご相談をお受けしています

企業の方へは、障害のある方の雇用についてご相談をお受けしています

ジョブコーチが障害のある方が働いている職場へ付き添って環境の調整や、ご本人の悩みを一緒に考えます

企業の方へは障害の特性に応じた対応方法や雇用へのお悩みの相談をお受けしています

ジョブコーチは企業と本人双方の立場にたってご相談をお受けします。
障害のある方がスムーズに職場環境に入れるように（働き続けられるように）
ジョブコーチがご本人や企業の方と相談しながら支援を行います。