

こんにちは ☺ 今年もあっという間にもう師走となりましたね。なんとなく気持ちがあせる12月です。  
体調の管理、こころの健康に気をつけながら忙しい12月を乗り切りましょう!!

### 11月16日 こころのほかほか講座を開催しました!

昨年度はコロナ禍で対面での講座を開催することが難しく「こころのほかほか講座」は中止しましたが、今年は無事開催することができました。  
講師に大阪府臨床心理士会会長の梨谷先生をお迎えし、コロナ禍でのストレスについて、またストレスの対処法について楽しく学びました。



### にこにこ会

瓜破北幼稚園からの依頼で保護者の方々と一緒に園庭の雑草をぬくお手伝いをされました。  
園児の保護者の方々と和気あいあいと交流しながら活動されていました。



### みるヒトの会

姿勢改善体操、転倒防止体操を実施

「みるヒトの会」が「喜連東老人憩の家」で体操を実施されました。参加された方からは「楽しかった」「体操の合間に体の話をしてくれたのがおもしろかった」「体がかるくなった」等嬉しい声が多く聞こえました。



### 12月10日 利用者に寄り添う車いす介助講座

日時 2021年12月10日(金) 午後1時30分～午後3時30分

場所 平野区民ホール(大阪市平野区平野南1-2-7)

内容 車いすの基本的な操作と介助方法 講師: フランスベッド(株) 中埜太貴氏  
当事者に聴く「安心できる介助」「安心な声かけ」

講師: NPO法人フレンド 中谷まゆみ氏

募集人数 40名(令和2年度の車いす講座に応募していただいた方優先)

申込方法 ちらしの裏面の申込書に氏名・住所・電話番号・年齢・参加動機をご記入のうえ、FAX・メール・電話にてお申込みください

# にこにこ情報ひろば

お問い合わせ・お申込みは平野区ボランティア・市民活動センターまで

**ボランティア募集しています！！**  
**ボランティア活動に興味・関心のある方**  
**大募集！**

ボランティア活動したい！興味がある！という方や、ボランティアさんを依頼したい！という方でも結構です。ぜひボランティア・市民活動センターへ来所・お電話お待ちしております！！

## 雄徒呼塾（創作阿波踊り）

ありがとう！舞台出演593回  
あなたも参加しませんか・・・？

練習場所：平野区民センター  
（平野区長吉出戸5丁目3-58）  
練習日時：12月10日（金）18：30～20：30  
12月24日（金）18：30～20：30  
（毎月第2・4金曜日）  
※コロナ禍により会場変更もあります。  
見学可能です！！！！！！！！

## 水の声 第248回

## 大和川清掃活動

月一度のボランティアに  
あなたの手をお貸しください！

日時：12月19日（日）  
（毎月第3日曜日）  
8：00～  
場所：明治橋北詰集合



## ボランティアミニ集い

新聞紙で「ちぎり絵」を、一緒にやってみませんか？  
ボランティアさんたちの交流の場所です！  
楽しくミニアート作品を作ってみましょう！！

日時：12月21日（火）10：00～12：00  
場所：平野区在宅サービスセンター  
3階 ボランティアルーム  
状況によって休む場合もあります  
お問い合わせは  
平野区ボランティア・市民活動センターまで



## かがやきデイサービス

配膳のお手伝いや、入浴後のドライヤー、  
お話し相手などをしてくださる  
ボランティアさん大募集！

活動日：月曜から土曜  
10：00～12：00  
※希望の曜日をお選びください  
場所：かがやきデイサービス平野南  
（平野区平野南3-8-20）

## おてがみづくり （ひらのボラセンだより発送作業）

日時：12月21日（火）  
13：30～15：00頃  
場所：平野区社会福祉協議会  
3階 会議室



「ひらのボラセンだより」に記事掲載を希望される場合は、前月15日までに原稿を提出してください。

申し込み・お問い合わせ  
社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会  
平野区ボランティア・市民活動センター  
☎06-6795-2525(2200) 担当：柁本・菱井  
●所在地：〒547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30  
平野区在宅サービスセンター（にこにこセンター）  
TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929  
●開館時間：平日9：00～19：00（土曜日17：30まで）  
●休館日：日・祝・年末年始



ニコりん

ホームページ <http://hirano-kushakyo.or.jp/>



平野区社会福祉協議会

