

かわにし

ボランティア情報 にじ

編集・発行：川西市社会福祉協議会ボランティア活動センター・川西市ボランティア連絡協議会

踊って食べてペイントまみれで笑っちゃおう



令和6年10月20日（日）10時～

キセラ川西プラザ

ボランティア連絡協議会とMoLYoGA協会（モルック棒を使ったヨガを行うボランティアグループ）と協働し、多世代交流イベントを開催しました。地域で活躍しているボランティア団体や子ども・若者も参画してくださって、笑顔あふれる盛りだくさんの1日でした。



社交ダンス



ダンスパフォーマンス

おどる



ヨガ体験

たべる

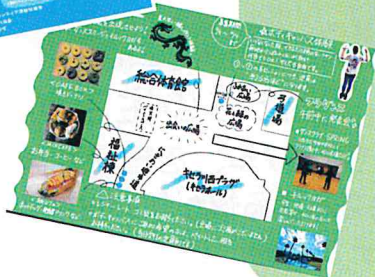
筆談カフェ



筆談中



えがく



問い合わせ 川西市ボランティア活動センター 略して「ぼらせん」です😊

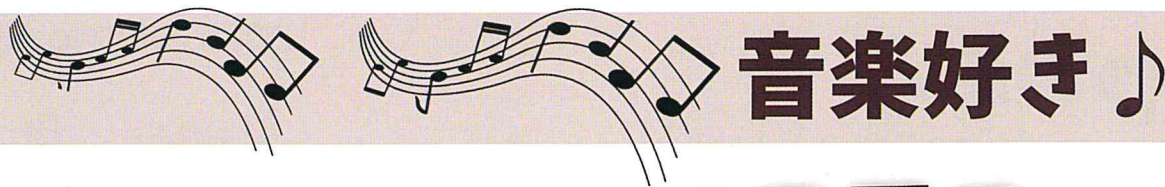
住所：川西市火打1-12-16キセラ川西プラザ福祉棟1階

電話：072-759-5200 FAX：072-759-5203

E-mail：vc@k-shakyo.or.jp



公式 Instagram



音楽好き

ギターアンサンブル

コスモス



私たちはクラシックギターの合奏団です。1～2年に1度の定期演奏会に向けて、月2回の練習に楽しく励んでいます。

レパートリーはクラシックからラテン・タンゴ懐かしの唱歌・歌謡曲・映画音楽等々と幅広い曲目を練習しています。

ギター経験があり、合奏に興味のある方は、是非一度お気軽に見学にお越しください。



出前演奏会のご依頼受付中

各自治会の老人会や高齢者住宅、デイサービス等の福祉施設でイベント等や憩いのひと時に、ギター合奏の調べと皆様の懐かしのメロディーの合唱等で楽しくお過ごしになられてはいかがでしょうか。



活動日

日時：第2・4水曜日 9:00～12:50

場所：けやき坂公民館

ギターマンドリンアンサンブル トロツコ



現在、月2回の練習だけでなく川西市や猪名川町の地域行事サロン、高齢者施設へ訪問演奏しています。

月1回、優しく愛情あふれる指導者の元、切磋琢磨しています。演奏だけでなく食事会、BBQ、日帰り合宿など活動は多岐にわたり、メンバー同士仲良くしています。

楽譜が読めて少しギターかマンドリンを弾ける方、(若い頃弾いた経験あるけれど何十年も弾いてない方も)いつでも入会受け付けています。



私たちの生きがい

結成から約17年、活動回数は160回を数えます。郷愁あふれる懐かしい日本の歌やポップス、歌謡曲ラテン音楽、ジブリの音楽など演奏しています。

施設では、一緒に口ずさんで歌ったり、体を揺らしてリズムをとったりして反応してくださる高齢者の方の笑顔が、私たちの活動の源です。

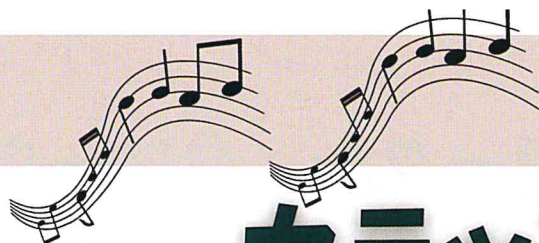


活動日

日時：第2・4月曜日 9:00～12:50

場所：北陵公民館

集まれ



ハーモニカグループ カラッと!



私たちは宝塚南口「新響楽器・複音ハーモニカ教室」で学んだ仲間と「阪神シニアカレッジ阪神ひと・まち創造講座」で複音ハーモニカを習い始めた仲間とで活動しています。

月に1度はメンバーで集まり、練習に励んでいます!



「複音ハーモニカ」の音色に魅せられ、演奏することが出来る喜びを日々噛みしめ高齢者施設等への訪問ボランティア活動を行っています。私たちと一緒に活動しませんか?

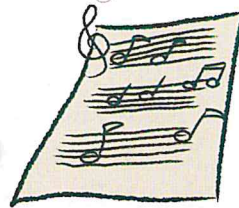


活動日

日時: 第1火曜・最終日曜日 11:00~12:00 場所: キセラ川西せせらぎ公園



マンドリン・ギター合奏グループ アンサンブルコパン



年1度の定期演奏会と市内各福祉施設での訪問演奏会、地域団体のイベント出演等のボランティア活動をしています。

昨年9月コントラバス奏者・平田昭浩先生を指揮者としてお迎えしました。先生の情熱に惹き付けられ歓声の絶えない明るい雰囲気の中、毎月の練習を楽しんでいます。

公開練習日を下記に設定しましたので是非見学にお越しください。お待ちしております!

グリーンハイツで誕生し今年で創立37年



合奏に興味のある方!!

ぜひ一緒に合奏を楽しみませんか?

2025年の予定

☆第14回定期演奏会

日時: 2025年11月8日(土) 13:30開場 14:00開演

場所: キセラホール

☆公開練習

日時: 2025年4月12日(土) 14:00~15:00 経験者大歓迎、楽器持参で!

演奏会の様子



活動日

日時: 第2・4土曜日 13:00~16:50

場所: けやき坂公民館

手話サークル クローバ 神戸キワニス社会公益賞受賞

手話サークルクローバは、昭和54年設立。ろうあ協会行事への参加協力や
聞こえない方との交流などを中心としているサークル。

「小中学校での体験学習」の活動が認められ
社会奉仕団体「神戸キワニスクラブ」より、12月4日贈呈された。



令和7年度 兵庫県ボランティア市民活動災害共済の受付を開始

ボランティア活動を安心して行ってもらうために万が一の事故に備える年間の保険です。
市民活動災害型（500円）と天災型（600円）の2種類の保険があります。

保険金支払い
限度額

保険金の種類	市民活動災害共済	天災危険保障プラン
通院保険日額	4,200円	3,600円
入院保険金日額	9,000円	7,500円
死亡保険金	12,750千円	7,500千円

Q1.加入申込後、保険はいつから有効になりますか？

A1.申込みを受付した日（受付印を押した日）の翌日0時から有効になります。

Q2.市民活動災害型と天災型の違いはどのようなものですか？

A2.市民活動災害型は、ボランティア活動中のケガと損害賠償責任を補償するプランになりますが、
天災（地震、噴火、津波）によるケガは補償されません。

一方、天災型は市民活動災害型の補償範囲だけでなく、天災（地震、噴火、津波）によるケガも
補償されます。

お料理レシピNo. 3

抹茶のブランマンジェ



材料 5人分

牛乳	300cc	}	抹茶	小さじ2
砂糖	40g		水	小さじ1
生クリーム(植物性)	100cc	}	粉ゼラチン	5g
ゆで小豆	大さじ5		水	大さじ2
			いちご	5個



作り方

- ① 粉ゼラチンは水大さじ2を入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ温める
- ③ ②の中に砂糖、ゼラチン、生クリーム、水小さじ1で溶かした抹茶を入れてよくかき混ぜる。
- ④ 粗熱を取り、容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④を取り出し、その上にゆで小豆、いちごを飾りつける。

熱量 (Kcal)	189
たんぱく質 (g)	3.9
脂質 (g)	9.7
食塩相当量 (g)	0.1

1人分の栄養価