

*今回は都合により **突撃レポート** は休載で登録団体紹介を掲載しております。

わらび介護者「ホッとおしゃべりサロン」の会

「大切な家族の介護をがんばりすぎていませんか？」

2012年12月に開催された埼玉県介護者支援セミナー「介護する人を支えたい」の受講生有志が中心になり、傾聴サロン設立のための準備会を重ね、2013年5月「わらび介護者ホッとおしゃべりサロンの会」を設立いたしました。また、同年10月より蕨市立中央公民館との協働事業として開始し、現在まで11年に渡り開催いたしております。わらび介護者ホッとおしゃべりサロンの会は、大切な家族を介護している介護者に寄り添い、介護者の悩みや不安なことなどを傾聴し、介護している方の心が軽くなるよう、“ホッと”なサポートスペースとして運営しています。現在9名の傾聴スタッフが、毎月1回、蕨市立中央公民館を会場に開催いたしております。なお、参加した介護者の皆様の傾聴内容等についての秘密は厳守いたします。お気軽にご参加ください。お待ちしております。(澤田久恵 会長)



「中央公民館にて ヤングケアラーの展示」



〈 活 動 内 容 〉

日 時：毎月第1木曜日または第1土曜日
13:30~15:00(事前にお問い合わせください)
参 加 費：無料
会 場：蕨市立中央公民館 2階集会室
問い合わせ：蕨市立中央公民館 Tel.048-432-2530



わらび



冬号 2025年1月15日 第52号

発行・編集
わらびネットワークステーション
〒335-0004
蕨市中央1-23-8 くるる1F
TEL 048-445-7256
FAX 048-445-7311
E-mail: siminsit@city.warabi.saitama.jp

わらびネットワークステーションは「NPO法人わらび市民ネット」と「市」が協働で運営しています。

市民活動ネットワークフォーラム2024 開催!

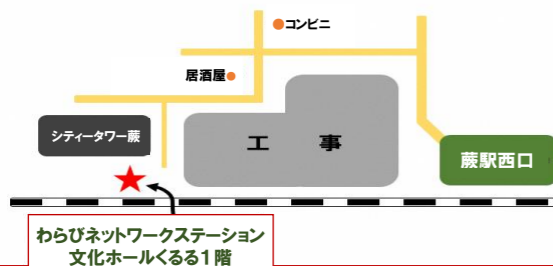
令和6年10月25日(金)文化ホールくるる 多目的ホールにて「市民活動ネットワークフォーラム2024」が開催されました。

今回は『笑う! 健幸! 市民活動!』をテーマとして講演会だけでなく、漫才あり、会場全体を巻き込んでの笑いヨガあり、と笑いのあるフォーラムを行いました。オープニングは蕨市出身の漫才コンビ「マウンテンズ」が登場! つづいて、市民活動登録団体「暮らしの保健室 あひるの家」の日月氏・林氏とつながるバンク登録者の小暮氏による座談会スタイルの講演会を開催。講演は「このまちで笑って暮らしたい」をテーマに、睡眠や日々の食事の大切さなど健幸の素となるお話を伺いました。そして、笑いヨガリーダーの小暮氏との掛けあいで、声を出したり笑ったりの笑いヨガを実践! 参加された92名の皆さんからは「楽しく笑えました、健康に過ごすヒントがあり参加してよかった」という声をいただきました。

このまちで笑って暮らしたい



わらびネットワークステーションへのアクセス



編集後記

新年あけましておめでとうございます。
今年の干支は巳。新しいことが始まる年になると言われています。また巳年には、成長や変革のイメージがあるそうです。
皆様にとって今年も良い一年になりますように!!

NPO 法人わらび市民ネット スタッフ一同

市民活動ネットワークフォーラム 2024

『このまちで笑って暮らしたい』 オープニングと講師の方はどんなかた？



マウンテンズ
中野陽斗さん 阿部弾さん

令和5年4月に健康や介護について、専門家に気軽に相談出来る場所「あひるの家」を立ち上げられました。お二人は市内の公民館を中心に看護師として長年培った知識を活かして相談者に寄り添ったアドバイスを行っています。悩みが無くてもお話に来てくださるだけでも大歓迎だそうです。皆さんも一度訪れてみてはいかがでしょうか。

蕨市立第二中学校出身の19歳コンビ。高校生の漫才日本一を決める「ハイスクール漫才」では準決勝に進出。まだ駆け出しのお二人ですが、夢は高校の先輩「とんねるず」を超えることだそうです。フォーラムでは蕨あるあるのネタも披露してくださいました。今年の機まつりでは司会を務めるなど、蕨のイベントにもいろいろと参加されています。若さを活かして地元蕨も盛り上げていきたいとのこと。皆さんからも温かい応援をお願いします。



たちもり
日月 博子さん 林 まき子さん
(暮らしの保健室 あひるの家)

昭和56年に 栄養士免許を取得し、病院や介護施設での経験があります。平成30年にお笑いコンビを組み、M-1グランプリに参戦もしました。令和元年に「笑いヨガリーダー」の資格を取得し、身体と心の健康=食と笑いを大切に、をモットーに活動されています。楽しい事が大好きとのことで、いつも明るく元気いっぱい周りの人も元気にしてくださいます。



さとみ
小暮 智美さん
(栄養士・笑いヨガリーダー)

LET'S DO! 市民活 DO! Q&A コーナー

Q. 団体PRチラシを作りたいのだけど、どうやって作ればよいのかしら？



A. デザイン作成ツール「Canva(キャンバ)」を使ってみませんか？「Canva(キャンバ)」とは、パソコンやスマホで、豊富な素材やテンプレートを使って画像の編集が出来るアプリです。初心者でも大丈夫！チラシだけでなく、メッセージカードも作れますよ※わらびネットワークステーションでは、2月に「Canva(キャンバ)講座」を予定しています。どうぞご活用くださいませ♪



令和6年度 市民活動セミナー

2024年12月14日(土)、中央公民館1階パソコンルームにて、市民活動セミナー「キャンバでかなえるステキなチラシ作り講座」を開催しました。今回は、たまサポ(指定管理者:公益財団法人いきいき埼玉)の市民活動スタートアップ講座事業として実施し、講師にたまサポの市民活動コーディネーターの橋たか氏、たまサポ活動支援担当の畑田洋佑主査をお迎えしました。参加者15名の皆さんは、簡単にできるチラシ作りのスキルを身につけました。



講師 畑田洋佑さん(たまサポ)



テンプレート



講師 橋たかさん
(たまサポコーディネーター)



参加された方の作品

告知!

令和6年度 市民活動セミナー 第二弾

「キャンバを使ってスマホでチラシを使ってみよう」
2025年2月22日(土)

① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00

募集人数: ①② 各4名

会場: わらびネットワークステーション

※受付は2025年1月25日(土)より開始します(先着順)

定員になり次第受付終了致しますのでご了承下さい。

お問い合わせはわらびネットワークステーションまで

Tel:048-445-7256 fax:048-445-7311

Mail:wns.jimukyoku@gmail.com

デザインを楽しく学ぼう!	キャンバを使って
スマホでチラシを作ってみよう	
2025年2月22日(土)	
①10:30~12:00	
②13:30~15:00	
募集人数	①午前:4名 ②午後:4名
会場	わらびネットワークステーション
※受付は2025年1月25日(土)より開始します。(先着順)定員になり次第受付終了致しますのでご了承ください。	
お問い合わせはわらびネットワークステーションまで	
tel:	048-445-7256
fax:	048-445-7311
mail:	wns.jimukyoku@gmail.com
申込書	〒300-0000 東京都中央区本町1-1-1 本町1丁目1番1号
氏名	電話番号
所属	団体(団体名:)・個人