

ボランティア情報



町内では様々なボランティア活動、地域活動が行われ地域社会を豊かにしています。その中で、木曾町社会福祉協議会に登録されているボランティアグループと、地域で演芸の披露や身体を動かす活動などを行っている個人ボランティアを紹介いたします。

ボランティア活動は、自分が興味を持ち、無理なくできる活動をとおして、誰かに喜んでもらったり、仲間が出来たりと、ボランティアさん自身の人生も豊かにします。そんなボランティアさんたちのイキイキと活動している様子を多くの皆さんに知っていただくと嬉しいです。

皆さんも、自分が楽しめるボランティア活動を始めてみませんか？

掲載のグループと一緒に活動したい方、地域の集まり等にお呼びしたい方、
ボランティアとしてこれから活動したい方、
その他ボランティアに関するご相談は木曾町社協 ☎26-1116

までご連絡ください。

木曾町社協 登録ボランティア数

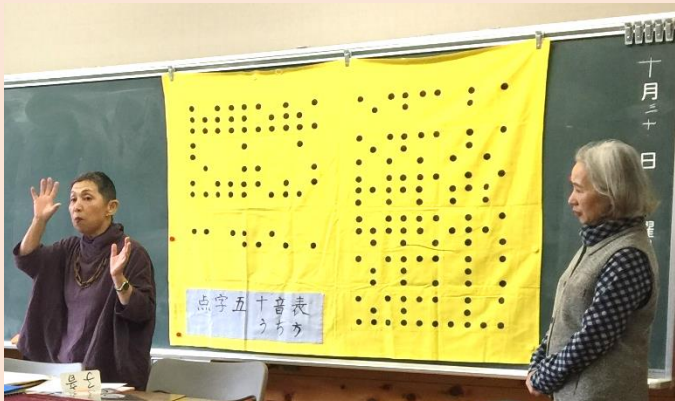
(令和5年10月1日現在)

個人登録ボランティア 48名

団体ボランティア 27団体
252名

点訳サークル ささゆり

町内在住の視覚障がい者の方へ列車時刻表とゴミ収集表を点訳してお届けしています。また、点字の理解を深めるため、ご希望いただいた小中学校に伺い、児童・生徒のみなさんと一緒に点字学習もしています。月に1回（毎月第4土曜日の午後）文化交流センターでメンバー同士勉強会を行っています。点字はちょっと難しいなと思われるかもしれませんが、まず身近な点字を読んでみませんか？気軽に見学に来てください。



はがきボランティア

お一人暮らしの高齢者の方や、高齢者世帯の方に、季節のお便りをお届けしています。コロナ前は、年3回お届けをしていましたが、コロナにより人との交流が少なくなってしまいがちな時だからこそ、ハガキをお届けしたいと思い、回数を増やしてお届けしています。受け取る方との直接的な交流はありませんが相手の方の事を思いながら、心を込めて書いています。

開田にお住まいの方で、季節のお便りのお届けをご希望される方は、木曾町社協までお気軽にご連絡ください。



朗読の会 よもぎ 蓬生

目が不自由な方や、字が読みづらくなった方に情報をお届けするために『広報きそまち』や『社協だより』を音訳しています。月に2回程集まり、読み合わせをしてから録音をし、出来上がったCDを必要な方にお配りしています。
また、音訳以外にも小学校等で読み聞かせの活動も行っています。
音訳CDをご希望される方、活動を一緒にしてくださる仲間を募集しています！



お話しの会 “めっきらもっきら”

高齢者施設や、学校、保育園などで絵本や紙芝居の読み聞かせ、パネルシアターの披露をしています。時には歌や手遊びを交えながら、参加者全員で楽しめる内容になる様に工夫しています。
月に1回学習会を行い、メンバー同士で意見を出し合いながら、スキルアップを目指しています。
一緒に活動してくれる仲間も募集中です！



琴伝流大正琴

郡内の福祉施設やイベント、発表会で大正琴を演奏しています。スカイブルー（町内）、コスモス（三岳）と、10名程で活動しています。
演奏会や大会に向け、文化交流センターや三岳公民館で定期的に練習を行っています。
演奏を楽しみ、一緒に活動する仲間も募集しています。詳しくは社協までお問い合わせ下さい。



やまばと会（雀の学校）

音楽好きな60代～80代の仲間が集まり、大正琴、電子ピアノ、ハーモニカ、太鼓などの楽器を使って演奏しています。
高齢者施設への訪問や、地域のイベント等へ参加し、演奏を楽しんでいます。皆さんと一緒に歌って喜んでもらえると自分たちの励みにもなります！
毎週金曜日、交流センターで練習しています。
一緒に楽しみながら演奏する仲間を募集しています！お気軽にご参加ください♪



ピクルス

ギター演奏に合わせて、童謡、唱歌、フォークソングや民謡などを、高齢者施設や地区サロンなどに出向いて披露しています。会場の皆さんと一緒に楽しく歌い、レパートリーが多いのが自慢です！

施設や地域のイベント、サロンなど、ご要望があればどちらでも伺います。一緒に楽しく歌いましょう！



木曽踊保存会

木曽が誇る伝統芸能である「木曽節・木曽踊り」を継承・普及・発展する団体として、毎月の定例会で稽古に励んでおります。また、町内の盆踊りやイベントでの披露の他、小学校への出前講座も好評です。

最近は SNS 発信に力を入れ、町外の参加者も増えております。会員募集中！一緒に踊らまいか！



▲
公式 HP



手芸ボランティア いぶき

高齢者施設やサロンを訪問し、身近にある物を使って、簡単な手芸や工作を皆さんと一緒に楽しみます。

作品作りのひと時を楽しみ、完成した喜びを味わってもらいたいという思いで活動をしています。

サロンでの作品作り等、ご依頼があれば伺いますので、お気軽にお声がけください。



雅奏会

13弦の箏（琴）と尺八で、誰もが一度は聴いたことのある『六段の調べ』など古典的な合奏曲を高齢者施設や地域の催しなどで演奏しています。

和楽器の日本らしく優しい音色をぜひ聴いてみてください。

ご要望がありましたら演奏に伺います。お気軽にお声がけください。



傾聴ボランティア木曾

「話を聴いて欲しい」等のご依頼を受け、施設やご自宅に伺い、お話をお聴きしています。時には、一緒に歌ったり、絵手紙や折り紙をすることもあります。

人生の先輩方から伺うお話には学ぶことがいっぱいあります。ボランティアには研修を受けた上で参加できます。定期的に学びを深める講座もしています。

お話しを聴いて欲しい方、お話し相手のボランティアをしたい方はお気軽にお問合せください。



手話サークル「ミミ」

聴力障がい者を理解し、災害時等には、手話を通じて支援させていただきます。また、多くの方に広く理解していただくために、施設や学校で手話の学習会を行っています。どうぞお声かけください。

毎月第4土曜日に、日義公民館 視聴覚室等でお茶を飲みながら楽しく手話を学んでいます。是非一緒にいかがですか？



フレッシュハートおんたけ

高齢者施設やイベントで様々な曲に合わせた創作ダンスを披露しています。

ダンスを見てもらうだけでなく、見ている方も参加できる様な簡単なダンスや手遊びも行います。

踊っている自分たちも、見ている方も、一緒に楽しい時間を過ごせることが嬉しいです。一緒に活動するお仲間を募集しています。



遊ViVa おりがみくらぶ

福島 本町商店街を拠点に、おりがみ教室を開いています。現在、教室はお休みしていますが、おりがみくらぶのメンバーは月1回くらいのペースで活動しています。

「おんたけ山へ千羽鶴を届けよう」という、活動も行っており、今年も折鶴を御嶽山へ届けていただきました。ご協力いただける方は、折鶴を遊ViVa、又は社協までお届けください。



きそっこの会

小中学生を対象とした学習支援を行っています。教師OBを中心に学習指導をしています。経験のない方でも宿題を見たり、空き時間を一緒に過ごしています。

子ども達は1時間を目途に宿題や自由学習、算数・漢字ドリルに取り組み、空き時間は折紙、塗り絵、迷路、読書をして過ごしています。

一緒に活動しませんか？お気軽にお問合せください。



サロン応援隊

シニア大学在学中に、地域サロン立ち上げのお手伝いをし、卒業後はサロン応援隊として活動しています。

サロン開催の準備や、活動のお手伝いをさせていただき、地域の方とのコミュニケーションの場になっています。

様々な特技を持ったメンバーがアイディアを出し合い、楽しく活動しています！



美男・美女・美花

シニア大学在学中に始めた花壇整備の活動を、卒業生7名で現在も続けています。

グレイスフル日義で、忙しい施設職員がなかなか手を回すことの難しい、花壇の整備を行っています。

草取りや花植えで汗を流した後は、仲間で食事会をするのが楽しみです！



Colors -カラース-

年に2～3回のコンサートに向けて、月2回ほどの練習を重ね、曲を仕上げています。

皆で心を一つにして音を重ねることができた時の幸せは極上！！

障がいのある方達の余暇活動としてスタートした集まりですが、どなたでも歓迎です！

コンサートにもぜひ足を運んでみてください。



開田八人衆

民謡や、カラオケ、郷土芸能などを、高齢者施設や学校、地域のイベントなどで披露しています。落語の披露もできます！ 個性豊かなメンバーで楽しく活動しています。

ご依頼があればどこへでも伺いますので、お声をかけていただければ嬉しいです。



木曽子育てまちづくりの会

木曽で子育てをしている人や子育てを応援して下さる方達によって運営されているサークルです。

2014年に発足し、子育ての悩みや希望を共有できる場をつくり、行政等とも協働し、子育て環境をよりよくするための活動を行っています。おさがりひろば(育児用品のリユース)や自然体験活動、木育活動等やりたいことを皆で考えて実行しています。



ニゴと草カッパの会

昔ながらの方法で採草地(草かっぱ)の草を刈り、木曽馬の飼葉にしています。住民の方に教わりながら、干し草はニゴを立てて、貴重な動植物を育む伝統的な草地利用に取り組み、ひいては木曽馬の保全にもつなげていきたいです。昔の木曽馬との生活を教えていただける方や、一緒に活動できる方募集中です。見学のみでも大歓迎です！

田澤佳子 nigotokusakappa@gmail.com



4ピースプラス

幼児から小学生を対象に、絵本の読み聞かせをしているグループです。現在は小学校と木曽町図書館で定期的に読み聞かせをしています。子どもたちが楽しめるように工夫をし、役になりきって、自分たちも楽しみながら活動しています。

依頼があればどこへでも伺いますので、お気軽にお声をかけてください！



木曾ネコ会

「野良猫」から「地域猫」へ。猫が好きな人も猫が嫌いな人も暮らしやすい、人と猫が心地よく共生する「殺処分ゼロの命に優しい町」をつくるための活動をしています。

飼い主のいない猫を増やさないために、不妊・去勢手術をしていない猫の『TNR活動』や、猫の生態や飼い方、飼育放棄（捨て猫）の防止等、正しい知識を啓発していくことを目標に活動をしています。

お問い合わせ先：090-3557-1032（上田）



Facebook



公式HP



チームワニ

障がいのある無しに関わらず、それぞれの特性を活かし、当たり前理解され受け入れられる地域となることを願い活動しています。

地域で開催される様々な行事で、余暇活動で作った作品を広く紹介・参加できる企画や活動を行っています。



ペチカンず木曾

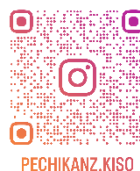
サードプレイス&ゲストルームとしてどなたでも利用できる居場所を有料で開放しています。また、毎週木曜日の夕方は「信州こどもカフェ」として無料開放し、看護学生や乳幼児のいるご家族等が集い、異年齢間の交流や情報交換ができる場になっています。

「第3の居場所」としてより多くの方が利用しやすい様、来春から上町商店街の空き家を改修して移転することになりました。

皆様、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



Instagram



PECHIKANZ.KISO

フランネルの会

子供からお年寄りまで楽しめるパネルシアターを行うグループです。

パネルシアターの作成から本番までメンバー自身も楽しんで活動しています。

見てくれる方と、お話を楽しむ時間を共有することが何よりも幸せです！

依頼があればどこへでも伺いますので、お気軽にお声がけください。



四つ葉のクローバー

施設での傾聴活動を行っています。
その人らしくお話ができることを大切に、お話して下さる方の気持ちに寄り添いながらお話をお聞きしています。
活動を始めて間もないので、メンバー同士のコミュニケーションを大切にしながら、経験を積み重ね、一步一步前に進んでいきたいと思っています。



中野 智子さん

華やかな衣装や着物で歌や踊りを披露しています。コロナが収束したらいつでもどこでも行かせてもらえるよう、日々気持ちや身体をきたえています。
小唄もぜひ聞いてください。



野田 一男さん (木曾太郎)

懐メロとものまねと
笑いの達人!!
歌・踊り・トークで皆さんを笑顔にしたい!
レパートリー豊富です。
サロンや施設、地域のイベント等で披露しています。
ぜひ呼んでください!



下平 利夫さん

曲に合わせて数本のハーモニカを使い分け、童謡、唱歌、歌謡曲、懐かしく楽しい曲など様々なジャンルの曲を演奏します。
高齢者施設や地域のサロンで活動しています。お気軽にお声がけください。



征矢野隆夫さん (今度和やるぞう)

スコップ三味線の演奏を福祉施設、保育園、地域のイベントで披露しています。
元気の無い方、お声掛けください! スコップ三味線の楽しい演奏で皆さんを元気にします!



齋藤 佳代さん

サロンや福祉施設でアルパ(小型のハープ)の演奏をしています。アルパの代表的な曲や、みんなで歌える曲など、アルパの素敵な音色を聴いてください。



ミュージック (個人ボランティアユニット) 正澤 典子さん 古井 桂子さん

木曾で生まれ育ち、高校・大学時代をともに過ごした私たちが故郷の皆さんに音楽で恩返しをします。素敵なピアノとフルートの音色で皆さんの心を癒し、少しでも元気づけられたらと思います!
お気軽にお声がけください。



岡本 真央さん

週2回、0~3歳児向けに「ベビトレヨガ」というママとベビーを対象としたヨガを開催しています。産後ママの体のケア、ベビーの体を刺激するトレーニングも人気です！



ボランティア



木曽町社協では随時ボランティアを募集しています。
お気軽にお問合せください！

木曽町社協はボランティアの活動を応援します。

木曽町社協では、ボランティア活動を行う方に以下のお手伝いをさせていただきます。

ボランティアに関する 相談やお問い合わせ

ご希望に応じた活動ができるように、相談に応じます。

活動先の紹介や斡旋

施設など活動場所の紹介をいたします。

ボランティア活動保険 加入手続き (保険料加入者負担)

活動中の事故やケガに備えて、保険加入のお手伝いをいたします。

こんなことを
してみたいけど・・・

?

ボランティアを
受け入れてくれる
ところはないかな？

保険の手続き
難しそうだな・・・

木曽町社協 ボランティア登録について

さらに、木曽町社協にボランティア登録していただくと…

- ① **ボランティア活動先の紹介や斡旋のほか、広報誌などで活動を紹介させていただきます。**
施設などから要望があった場合、社協から依頼させていく場合もあります。
- ② **ボランティア活動保険の保険料（加入料）を負担させていただきます。**
安心して活動いただけるようにボランティア活動保険に加入させていただきます。
- ③ **ボランティア交流会や研修会の案内（ダイレクトメール等）をさせていただきます。**
ボランティア同士の交流や情報交換の場、スキルアップ研修等の案内をいたします。
- ④ **公共施設の利用予約等の支援を行います。**
定例会や活動を行うために公共施設を利用する場合、公共施設の予約のお手伝いをします。
- ⑤ **ボランティア団体助成金を交付します。**
* 交付には条件がありますので、詳しくは木曽町社協までお問い合わせください。

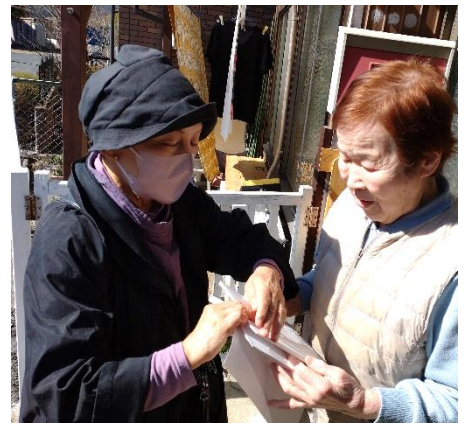
ボランティア写真館



▲施設での朴葉巻作りのお手伝い



▲アルパに触れさせてもらいました



▲点訳した資料をお届け



▲ズボンの裾直し



▲施設での朴葉巻作りのお手伝い



▲μ（ミュウ）フルートとピアノの演奏会



▲施設イベントのお手伝い



▲福祉教育サポーター 疑似体験の指導



▲フランチの会
パネルシスター



▲三岳男梅の会 サツマイモの苗植え ▲施設でのアロマセラピー

ボランティアに関するご相談は以下
までお気軽にお問合せください。

社会福祉法人 木曾町社会福祉協議会

〒399-6101 木曾郡木曾町日義 1600-1

電話：26-1116 FAX：26-2073