

NEWS LETTER

ごあいさつ

令和4年度が始まりました。コロナとのつきあひも丸2年が経ちました。マスク着用の毎日が続く中でも、桜などの木々たちは衰えることなく咲いていて、生命力を感じさせてくれます。

さて、今回のニュースレターは、SDGsや登録団体『視覚障がい者の会「わいわい」』さんの紹介を掲載！生活の豆知識として、市民活動の情報源としてぜひご覧ください。

実践してみよう！日常生活でSDGs！！

『ソファに寝たままできること』

- ・照明を消そう。テレビやPCの画面は意外と明るいから、必要のない時はそれ以外の照明を消しておこう。
- ・請求書が来たら、オンラインかモバイルで支払おう。紙を使わなければ森林破壊しなくて済む。

『家にいてもできること』

- ・衣類を洗う場合は、洗濯機の容量をフルにして使おう！
- ・窓やドアの隙間を塞いでエネルギー効率を高めよう！（エアコンの温度も冬は低め、夏は高めに設定）

『家の外でできること』

- ・詰め替え可能なボトルやカップを使おう。無駄がないし、コーヒーショップで値引きがある事も！
- ・買い物にはマイバッグを持参しよう。（レジ袋は断って、マイバッグを活用しよう）

『職場でできること』

- ・若者の相談相手になろう。それは誰かをよりよいミライへと導くための、思いやりのある刺激的でパワフルな行動です。
- ・通勤は自転車、徒歩又は公共交通機関で。マイカーは人数が集まった時だけに！



《アイコン使用について》情報目的なら国連の認可を取得せずに自由に使用可能です。情報目的とは、非商業的で資金調達を意図しない使用のことを指し、SDGsを普及させる事が目的です。

「国連広報センター The LAZY PERSON'S guide to SAVING the WORLD」より引用
より詳細な情報はこちら→



令和3年度第2回車座集会のご報告



2021年11月20(土)13:30~15:00 アクティにしお軽運動室にて「ポールウォーキングを体験しよう!」と題して車座集会を開催しました。講師は、日本ポールウォーキング協会公認指導員の松田 敦史氏。参加いただいた19名の方とポールウォーキングの効果などを学びました。

〈ポールウォーキングとは?〉

専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効果もアップ!さらに上半身と下半身がねじれあう回旋運動により、体脂肪燃焼とインナーマッスルが強化され、しなやかなボディメイクを可能にした効率的な新しいウォーキングスタイルです。年齢を問わず誰でも楽しみながらできます。

〈一般社団法人 日本ポールウォーキング協会HPより〉



車座に参加された皆さん!笑顔があふれていました!



ポールウォーキングは、誰でもどこでも行えます!



「ポールウォーキングの効果」

- ◆姿勢改善効果…背筋が伸びた美しい立姿勢に
- ◆リハビリ効果…膝痛や腰痛の改善、肩こり解消、筋肉量の増加
- ◆介護予防効果…転倒・生活習慣病・骨粗鬆症・認知症の予防
- ◆ダイエット効果…前身の90%の筋肉を使用し、運動効果がアップ





今回ご紹介するのは、『視覚障がい者の会「わいわい」』さんです！

会員相互の情報交換や親睦、視覚障がい者の生活向上をめざし活動しています。

送迎をしてくださるボランティアさんを募集しております。

引用：にしお市民活動情報サイトから抜粋

令和4年1月13日(木) 吉良保健センター『おしゃべり定例会』



間隔を開けて
おしゃべり
開始！

ドラマやJ-POPの
話題など、
盛りだくさん！

令和2年12月10日(木) 西尾市内のカフェで『クリスマス会』



代表の石川あき子さんのお話し

西尾市吉良町にある、吉良保健センター2階の部屋で、定期的にみんなで集まっています。

「みんな」というのは、視覚に障がいを持った方と、手を貸して下さるボランティアの方の事を言います。どこかに集まる時、ボランティアさんにお家に迎えに来てもらいます。何人か乗り合わせてセンターに行きます。そこでは、みんなの声を互いに聴いて、趣味関心ごとを共有します。

視覚に障がいを持つと、どうしても情報が不足しがちです。また孤立してしまいがちでもあります。私たち「わいわい」は、みんなと会うことで、「独りでないこと」「話を聞いてもらって不安を解消すること」「明日へ繋ぐ明るさ」を作ろうと思っています。

もし、みなさんの周りに、視覚障がい者の方がお見えでしたら、ぜひお声掛けていただきこの活動をお知らせください。また、一緒に活動して下さるボランティアさんも募集しております。



←左のQRコードから、にしお市民活動情報サイト

『視覚障がい者の会「わいわい」』の団体活動紹介がご覧いただけます。





クラウドファンディングを活用して、地域の活性化を目指すプロジェクトオーナーを支援します！

クラウドファンディングとは、群衆（crowd）と資金調達（funding）という言葉を組み合わせた造語で、インターネットを通じて、不特定多数の人から資金を集める仕組みのことです。

西尾市では、クラウドファンディングを活用して地域の活性化や地域課題の解決につながるプロジェクトを行うプロジェクトオーナーを支援します。

◆支援対象となるかた

次のいずれかに該当するかた

- ・市内在住の個人
- ・所在地が市内にある法人または団体
暴力団員または暴力団と関係がある場合は対象外



◆支援の対象となるプロジェクト

- ・西尾市の地域活性化や地域課題の解決につながるもの
- ・公益活動と認められるもの
- ・プロジェクト公開前に市へ相談があったもの
- ・市が指定するクラウドファンディングサイトを利用するもの
- ・政治活動や宗教活動を目的としていないもの

◆支援の内容

- ・プロジェクトの相談およびPR
- ・西尾市の公認（公認ロゴマークが使用可能）
- ・プロジェクト成立時の手数料を軽減 など

★支援の流れなど詳細について西尾市役所 市民部 地域つながり課にお問合せ下さい。

西尾市 市民部 地域つながり課

市民協働担当：0563-65-2178（直通）

西尾市クラウドファンディング
活用支援事業→



※過去のクラウドファンディングです

知ってる？知ってる？

センターを上手に利用しよう！



センターには、登録された団体さんが利用できるコピー機、印刷機、丁合機、裁断機などをご用意しております。（コピー機、印刷機の利用には別途申込が必要で有料）

印刷機は沢山の資料作りには欠かせません。家庭用プリンターだと、高いインクを買い足すことになります。それがA4製版（1枚当たり）100枚以内なら50円です。モノクロ印刷で用紙は持ち込みですが、それでもとてもお値打ち！

そして丁合機も使わない手はないです。丁合機は、用紙をセットしてボタンを押せば自動でページ合わせをしてくれます。ページの多い資料作りにとっても便利！ ぜひ、ご活用ください。

