

9月号のサポステタイムスは「まち・人とつながる確かな一歩 やってみよう！ボランティア」の特集をお届けします。ボランティア活動を通じて、地域の人とふれあいながら、新しい経験をしてみませんか？「初めてで少し不安」「自分にできるか心配」という方も、サポステのスタッフが一緒にサポートします！人と関わる経験や小さな達成感を重ねることで、次の一歩につなげていきましょう！

働く自分に一歩前進！

まち・人とつながる 確かな一歩 やってみよう！ボランティア

ボランティア体験とは？

西宮市近隣の地域でボランティア活動を行っている団体の協力を得て、西宮サポステのスタッフと一緒に実際の活動に参加します。地域の一員として、自身にできることを行いながら、人と関わる経験や活動する習慣を身につけていけるようサポートします。働くことを考えるための第一歩として、まずはボランティアから体験してみませんか？

対象者



働いた経験が少なく、人との関わりに自信が持てない…まずは社会とつながる経験をしてみたい！



ブランク期間が長く、すぐに就活するのは不安。何か自分にできることにチャレンジしてみたい！

そのような希望をお持ちの **49歳までの方が対象です！**

体験先一覧

ボランティアセンター

社会福祉法人 西宮市社会福祉協議会

- 内容** クリーンボランティア・エコ封筒作り・切手整理
場所 西宮市染殿町
日時 ボランティア内容により異なる（1回あたり2時間程度）

西宮市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、クリーンボランティア・エコ封筒作り・切手整理などを定期的に行っています。クリーンボランティアは、国道43号線沿いの歩道の清掃を、約1時間かけて行います。福祉センター前から阪神西宮駅近くまで歩くため、健康づくりにも最適です。きれいになったことで達成感を得ることができ、心もすっきりします。



地域カフェ（ふれぼのカフェ）

社会福祉法人 西宮市社会福祉協議会 地域共生館ふれぼの

- 内容** 高齢者等とのお話相手・カフェ手伝いなど
場所 西宮市中前田町
日時 月～金曜日 10:00～16:00（要相談）

西宮市社会福祉協議会の地域共生館「ふれぼの」1階にある地域カフェ「ふれぼのカフェ」は、地域の方々が集う交流の場所としてどなたでも利用でき、平日の10～16時までオープンしています。ボランティア内容は、高齢者等とのお話相手・カフェの手伝いなど。飲食業や接客に興味がある方のきっかけ作りにはいかがでしょうか。



こども食堂（株）寺澤工務店みずどうおにぎりこども食堂

<NPO 法人クローバー運営>

- 内容** 受付・配茶・片付け・見守りなど
場所 尼崎市水堂町
日時 火・水曜日 16:00～（要相談）

（株）寺澤工務店で開催される、みずどうおにぎりこども食堂（NPO 法人クローバー運営）は、食育を意識したおにぎり、ハンバーグ、サラダなど10品目程の手作り料理の提供があります。ボランティア内容は、受付、配茶、片付け、見守りなどです。こども食堂の参加者は20名前後のため、アットホームな雰囲気、社員食堂でボランティアの体験ができます。



コミュニティカフェ（天国屋カフェ）

社会福祉法人 イエス団 賀川記念館

- 内容** 調理補助・清掃など
場所 神戸市中央区吾妻通
日時 木～土曜日 11:00～16:00（要相談）

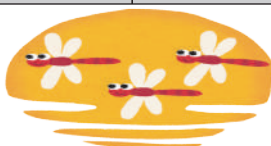
社会活動家の賀川豊彦氏が開いた、安くて栄養のある食事を提供する食堂「一膳飯天国屋」のコンセプトを100年後に引き継いだ「天国屋カフェ」（賀川記念館4階）。カフェはセルフサービスで、ボランティア内容は、調理補助や清掃など。ゆるやかに人とつながったり、関わったりしたいと思う方に良いかも知れません。



いかがでしたか？サポステでは、様々なボランティア活動を通じ、得意なことや興味のあることに気付いたり、働くことへのきっかけ作りになるようにサポートしていきたいと考えています。これからも地域のボランティア活動先を増やしていけるように取り組み中です。興味をお持ちの方は、ぜひお気軽に西宮サポステまでお問い合わせください！



9月のスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1 キャリア相談 HW 西宮共催セミナー ～グループワークで学ぶ～ 職場の対処力 UP 講座	2 キャリア相談	3 キャリア相談 PC 貸出日	4 キャリア相談	5 休所日	6 休所日
7 キャリア相談 PC 講座	8 キャリア相談 もう悩まない！ ブランクの上手な伝え方	9 キャリア相談	10 キャリア相談 PC 貸出日 PC 講座	11 キャリア相談 PC 講座	12 開所日	13 休所日
14 キャリア相談	15 キャリア相談 ストレスマネジメント	16 キャリア相談	17 キャリア相談 PC 貸出日	18 キャリア相談 アナタも知れば 入りたくなる！ 製造業の世界	19 休所日	20 休所日
21 休所日 敬老の日	22 休所日 国民の休日	23 休所日 秋分の日	24 キャリア相談 PC 貸出日	25 キャリア相談 デバッグ体験講座	26 休所日	27 休所日
28 キャリア相談	29 キャリア相談 今日からできる！ 美文字で好印象	30 キャリア相談	【初めてご利用の方】 キャリア相談・各講座をご希望の場合は、 西宮サポステへのご登録が必要となります。 予めお電話や HP にてご予約をお取りください。 			

まずはココから！ 就活セミナーズ ～9月のラインナップはこちら～

9/8(火)
13:00
～14:30

もう悩まない！ ブランクの上手な伝え方

ブランクがあるので自信がない方、
大歓迎。ブランクって何？企業はどう
見ている？面接での伝え方を、事例を
使って学びます。
一緒にブランクを乗り越えましょう！

9/15(火)
13:00
～14:30

ストレスマネジメント

「就活の不安でストレスを感じている」
「職場でのストレスが心配…」そんな
ストレスの仕組みを正しく知り、上手
なセルフメンテナンスの方法を学びま
しょう。

9/29(火)
13:00
～14:30

今日からできる！ 美文字で好印象

あなたの文字ひとつで、印象はガラッと
変わります。きれいな字が書けるポイント
を分かりやすくお伝えします。
美文字で就職活動に自信をつけましょう。

対象者 就職を希望する49歳までの方
※現在無業状態の方、
または週の労働時間が20時間未満の方

定員 各セミナー 8 名程度

会場 西宮市立勤労会館 会議室

申込方法 WEB・電話・来所



備考

- ・全ての講座、または希望の講座のみを受講していただけます。
- ・セミナー受講にあたり西宮若者サポートステーションへの利用登録が必要です。
西宮若者サポートステーションのご利用が初めての方は、講座開始15分前にお越しください。
- ・この講座は求職活動証明の対象となります。証明書が必要な方は、事前にお申し出ください。

49 歳までの方のための
就労相談窓口

西宮若者サポートステーション

【厚生労働省委託事業】運営：一般社団法人キャリアエール



公式Xはこちら！

Follow Me



開所時間 月～金・第2土曜 9:30～18:00

TEL 0798-31-5951

休所日 土(第2土曜を除く)日・祝・年末年始

〒662-0912 西宮市松原町2番37号
西宮市立勤労会館1階

<https://career-yell.jp/nishinomiya/>

