余暇活動の支援をしてくれるボランティア募集

日時を決めて　定期的に

木村　香月

090ー8177ー8384

k_1ri249kai27-0-amae23su70a9.but_byeka5-ke456.myfriend-dailylife@hotmail.com



少しでも関心を持って

くれた方は連絡ください。ワ～ン

（ショートメールでも大丈夫です）

私は発達障害を持つ30代女性（自閉症スペクトラム・注意欠陥多動症で障害年金を受給中の一人暮らし）で、「**集団**活動と隙間時間を含む **1 人時間**」をとても苦手としています。誰とも接点を持ててない孤立感と焦燥感の高ぶりに物事が手に付かず困ってます。

そこで、「手先や体を使いながら一緒に出来る余暇を通じて共に時間を過ごしてくれる方」を募集しています。





活動の流れ

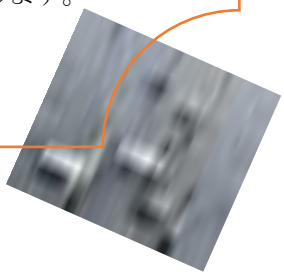
先ずは、上記の連絡先に連絡をして下さい。 ⇒ **活動内容 ：**「ボランティアさんが得意とすることの中で自分がしてみたいこと」を相談の上決めます。 ⇒ **活動場所 ：** 活動内容に応じて、ボランティアさんが移動できる範囲内の**公共オープンスペース** etc を相談の上決め、毎回その場所での現地集合解散でお願いしております。 ⇒ **活動日時 ：** 活動場所の開館時間内で、**祝日を含む全日**のうちボランティアさんが定期的に活動出来る日数と一回あたりの時間を決めます。

費用

障害者手帳を持っているため、場所によっては「付き添い割引が適用される施設」もありますが、実費が発生する場合にはボランティアさんの分のみ**自己負担**をお願いしております。

※ ボランティア保険に加入して活動希望の場合にはその保険料。





右記に、過去現在合わせて行っている活動内容を載せました

活　動　内　容　・　活　動　目　的

① １人で物事をしようとすると、その内容が自分にできる出来ないに関わらず焦燥感だけが高ぶり失敗してしまう。そして、材料だけを新たに買い続け**身の回りが散乱**している（**片付けが苦手**で手につかない）。
② 一人時間や隙間時間の過ごし方がわからない。なので、余暇の内容が体力づくりや生活に繋がることとして手伝ってもらい、**生活リズムが整い、一人でも落ち着いて過ごせる時間**を増やしていきたいです。
　又「**計画性**」・「**継続性及び持続性**」が持て、失敗しても工夫して**最後までやり遂げる**」、「失敗した理由を一緒に**振り返り**ができる」ことを目標にしていきたいです。



スポーツ

バドミントン・卓球・水泳・自然散策(トレッキングも含む。現在は中型犬も同伴で)
現在は、スポーツ施設で作ってもらったメニューを中心に**水中歩行・クロール**がまたできるようになりたいです。



ものづくり

切り絵・カーテンや木の棒を削って**箸作り**をしました。
今は**編み物**をする予定があります。又、家にある**木材(DIY)**や**端布・その他、**(段ボールや牛乳パック)などを使い**リサイクル工作**で片付けに繋げていきたいです。**陶芸**もしてみたいです。



薪割り(役所に許可をとって公園 etc・調理までする場合は河川敷・BBQ 場で)

「新たにやりたいこと」としては → **基本は対面で、**自宅でないと出来ないものに限って**リモート**で。**庭作り・畑づくり・草刈り**(できれば刈払機の使いかたも覚えたいです)。
　又、生活導線を一緒に考えてもらいながら**片付け**や**家事**をおしゃべりしながら定期的に行うことで持続性を持って一人でも生活の中にルーティンさせて行きたいです。
※　上記内容以外でも提案があれば新たな活動にして行きたいです(今は**大正琴**をしています)。
　上記の内容は「ボランティアさんに作ってほしい…」・達成だけを目的としているのではなく、時間の一部分を共有する中で、「一緒に楽しみながら完成させ、その後も新たな内容を一緒に考え関係性を繋げていけたらいいなぁと思ってます。
　日常生活を**ブログやホームページ**に載せていきたいので、プログラミングから教えてくれるひとも合わせて募集しています。