

2025
ぼらめ〜と 2月号

発行

豊橋市社会福祉協議会 ボランティアセンター

〒440-0055 豊橋市前畑町 115 総合福祉センターあいトピア内

TEL (0532) 52-1111 FAX (0532) 52-1112

MAIL info@toyohashi-shakyo.or.jp

HP https://www.toyohashi-shakyo.or.jp/



今月の目次

- ▶ つなげ手ねっと! 今月のボランティアさんは、中谷 典子さんです
- ▶ ボラセンノート ボランティアグループ運営研修会

つなげ手ねっと!
リレーコラム

今年度から、ボランティア活動者個人個人に注目し、ボランティア活動のことはもちろん、プライベートのことも織り交ぜながら Q&A 形式でお送りしていきます。

▶ 今月のボランティアさん 中谷 典子さん



▶ 趣味・好きなことは何ですか?

読書です。文庫本を持ち歩いて少しの時間でも読むようにしています。時代ものミステリーが好きです。

▶ 豊橋のここが好き!

海山川が近くであって、自然に囲まれている所。人も穏やかで程よい田舎感が好きです。

▶ どういったボランティア活動をされていますか?

福祉レクリエーションつくしと介護予防サロン笑って元気!に参加しています。おもにゲーム・クラフトなど皆さんと一緒に楽しんでいます。

▶ ボランティア活動をしようと思ったきっかけは何ですか?

母の介護をしていた時、ケアマネージャーさんに話を聴いて頂き、心が軽くなりました。今度は自分に出る事をと高齢者のお宅に伺い、傾聴ボランティアから始めました。

▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか?

福祉レクリエーションつくしは、障害者の方・高齢者の方それぞれの施設に月1回、笑って元気のサロンには週4回活動しています。

▶ ボランティア活動をしていて、印象に残ったエピソードはありますか?

施設やサロンの皆さんの、ゲームをしたりクラフトが完成した時の目が毎回キラキラ輝いていてとてもステキです。ヤッタネ!!出来たネ!!の笑顔は最高ですよ。

▶ 最後にこれから活動される方や興味のある方にメッセージをお願いします!

「家族、家庭が一番。あと時間がある時参加してネ。」の言葉で今も長く活動しています。先輩・仲間いろいろな方との出会いと笑顔に会えます。「一度見においでん」気楽にどうぞ覗いてみて下さい。

ボラセンノート



TITLE: ボランティアグループ運営研修会

とよはしボランティアネットワークでは、ボランティア活動をする方に役立てていただけるような内容のイベントを毎年開催しています。先月は、コミュニケーションやメンタルヘルスに関する研修を多数実施している講師の方をお招きし、ボランティアグループ運営研修会として『モノの頼み方・断り方・伝え方講座』を開催しました。

自分の言いたいことを相手に伝える際に、相手を傷つけないように苦心したり、つい強く言ってしまったりした経験があるという方も多いのではないのでしょうか。今回の研修会では、そんな『頼み方・断り方・伝え方』に着目し、「相手の立場や感情に配慮した伝え方を意識する」「頼んだり断ったりする時は必ず感謝の気持ちを伝える」などといった内容を、ペアワークによる実践も交えながら学びました。

一時間半という短い時間ではありましたが、ボランティア活動以外の場面でも役に立つ内容が盛り沢山で、皆さんとても真剣に講師の方のお話に耳を傾けていました。受講後は「明日からすぐに使える内容でよかった」「これまでの自分の言い方を見直す機会になった」という感想をいただいております。今回学んだことがよりよいボランティア活動に繋がるきっかけになれば嬉しく思います。

とよはしボランティアネットワークの催しは、豊橋市でボランティア活動をしている方であればどなたでもご参加いただけます。ボランティアに興味はあるけれど何から始めたらいいのか分からないという方は、3月5日にボランティアはじめの一步セミナー（今月号のぼらめ〜と情報版参照）を開催しますので、ぜひご参加ください。

・・・編集後記・・・

寒さが厳しくなってきましたね。巷ではインフルエンザが流行しており、ボランティア活動先や人の集まる場所に行くのが不安という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ウイルスは石けんに弱いので、こまめに手洗いをするほか、うがいや部屋の加湿なども感染予防の効果期待できるそうです。

十分な休養やバランスのとれた食事と併せて、元気に冬を乗り切りましょう。



手を洗おう

あイトピア 2階ライブラリー おすすめピックアップ



ライブラリーでは、利用者登録をすると無料で本を借りることができます。



『結局、人の悩みは人間関係』
林 伸次 著（産業編集センター）

日本一発信力のあるバーの店主が、人と交わる「わずらわしさ」と「幸せ」、「うまく生きるヒント」をつづった人間関係考察エッセイ。

ボランティアセンター / 豊橋市社会福祉協議会
公式ホームページ・SNSを随時更新中！



豊橋市社協 ボランティアセンター
公式マスコットキャラクター
あいコアラちゃん

ホームページ



Instagram



LINE



YouTube



ぼらめ〜と2月号 講座・イベント ボランティア情報

編集・発行
豊橋市社会福祉協議会
ボランティアセンター
TEL (0532) 52-1111
FAX (0532) 52-1112
〒440-0055
豊橋市前畑町 115

☆豊橋市社会福祉協議会ボランティアセンター 公式LINEアカウント☆

お友だち2, 100人達成!! 皆様のご登録お待ちしております♪

QRコード

登録方法①LINEを起動する→その他→友だち追加→ID検索
→@toyohashi-shakyo_vを入力

登録方法②LINEを起動する→その他→友だち追加→QRコード
→右のQRコードを読み取る



ボランティアはじめの一步セミナー

ボランティアを始めるきっかけづくりのためのセミナーです。様々なボランティア団体の紹介のほか、メンバーの方々と直接面談ができる時間も設けています。

ボランティア未経験の方はもちろん、既に活動中の方も他の活動について知ることができる貴重な機会ですので、ぜひご参加ください!

日時 3月5日(水) 14:00~16:00
場所 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)
定員 30名(申込順) **参加費** 無料
参加団体 10団体を予定 **締切** 定員に達するまで



手話入門・基礎講習会

聴覚障害者の生活や利用できる福祉制度等について学ぶとともに、手話での日常会話に必要な簡単な手話単語と手話表現技術の習得を目指す講座です。

初心者の方を対象としており、未経験でも安心してご参加いただけます。

日時 4月12日~翌年3月7日の毎週土曜日
(全45回 ※5/3、10/18、1/3を除く) 18:30~20:30
場所 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)
対象 市内在住・在学・在勤の方
定員 30名(応募者が定員を超えた場合は抽選)
講師 豊橋市聴覚障害者協会・豊橋手話通訳学習者の会
参加費 無料(別途テキスト代として6,050円必要) ※予習・復習の際にインターネットを使用し、パソコンやスマホ等で動画を視聴していただきます。
締切 2月28日(金)





「脳の健康教室」学習サポーター

認知症予防のための簡単な読み書きや計算の教材を使った学習教室で、参加する高齢者と楽しくコミュニケーションをとりながら、教室の運営をしていただくボランティア「学習サポーター」を募集します。

研修会日時 3月13日(木) 13:00~16:45

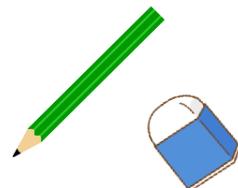
※活動をはじめには研修会へのご参加が必要です

研修会会場 総合福祉センター あいトピア(前畑町115)

活動時間 4月~8月の週1回 午前中(牟呂のみ午後)の3時間程度

ところ あいトピア・八町・つつじが丘・大清水・牟呂地域福祉センター

参加費 無料 **締切** 2月27日(木)



LINE オープンチャット

「とよボラマッチング! by 豊橋市社協」開設!

掲載団体&ボランティア活動希望者 登録募集中!



本会ボランティアセンターでは、ボランティアを必要とする福祉施設・ボランティア団体・福祉団体等が気軽にマッチングを行うことができるシステムとして、LINEを活用したLINEオープンチャットを開設し、試験運用を開始しました。

■ボランティア募集を投稿できる団体

福祉施設・福祉団体・ボランティア団体 ほか社会福祉協議会が認めた団体

※活動者個人のボランティア募集は不可とします

■主なポイント

福祉団体がオープンチャットに投稿すると、オープンチャットに登録しているボランティア登録希望者に即時に案内することができます!

詳しくは豊橋市社会福祉協議会ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。



あいトピア ライブラリーのご案内

あいトピア2階のライブラリーでは、主に福祉を題材とした図書やDVD等の貸し出しを行っています。どなたでもご利用いただけますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

【貸し出しできる数量と日数】

- ・図書：1回につき3冊、15日間まで
- ・ビデオ・DVD：1回につき5本、8日間まで

【貸出可能日】

火~金曜日 9:00~17:15

※月曜日は休館日のため利用不可。なお、月曜日が祝日の場合は翌平日が休館日です。

【その他】

初回の利用の際は利用者登録が必要となりますので、身分証明書をお持ちください。



★最新情報は、随時ホームページにアップしています!

豊橋市社会福祉協議会

🔍 検索

講座のお問合せ・お申し込みは

豊橋市社会福祉協議会へ



TEL(0532)52-1111