

# ぼらめ〜と 2025 4月号

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

発行

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、夏目 和明さんです
- ▶ ボラセンノート シングルタスクとは？

## 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 夏目 和明さん



### ▶ 趣味・好きなことは何ですか？

ファミリーキャンプ、ラグビー観戦

### ▶ 豊橋のここが好き！

人の繋がりと三河弁の温かさ。自然が多く、子供達には最高の環境です。

### ▶ どういったボランティア活動をされていますか？

豊橋市内の子どもを中心に皆の居場所として、2022年5月からこども食堂を開設。季節に合わせ行事（節分、雛祭り、お花見、流し素麺、ハロウィン、クリスマス餅つきなど）で、普段体験できない食事メニューも企画しています。

### ▶ 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？

2020年に起きた虐待で餓死する子供のニュースです。虐待で食事を与えられず、空腹で餓死してしまう事件。胃の中は空っぽ。平均体重よりも少ない。同じ世代の小さな子供を持つ親として、哀しい事件です。誰も手を差し伸べることはできなかったのか…虐待をする家庭に、第三者の自分が踏み入ることは、なかなかできません。でも、毎月子ども食堂をやり続けていれば、きっといつかそういう子ども達、またその子どもの周りの人たちの耳にも届き、落とさなくてもいい命が少しでも助かるのではないかと…また命が少しでも長く続けられるなら、助かるチャンスが増えるのではないかと…こちら側はいつでも誰でもOKの心で待っていれば、食堂であたたかい食事を食べることができるのではないかと…これがきっかけです。

### ▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか？

現在、子ども食堂（月2回）、学習支援（月2回）、フードパントリー、お弁当配布（不定期）を開催しています。

### ▶ 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？

子供達の笑顔に毎回癒されています。

### ▶ 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！

地域の方々の居場所として、誰でも参加できる食堂です。現在、学生ボランティアさんを募集しています！Instagram「こども食堂スマイルにっ！」から、お気軽にDMください。

# ボラセンノート



## TITLE: シングルタスクとは?

私が最近読んだ書籍『シングルタスク 一点集中術』についてご紹介します。

マルチタスク、いわゆる一度に二つ以上のことを同時にする、というのは多くの方が経験した事があるのではないのでしょうか。こういったマルチタスクよりも、一つの物事に集中するシングルタスクを推奨しているのがこの本です。

本のタイトルにもなっているシングルタスク一点集中術とは、一度に一つの作業に集中して生産性を上げる方法のことです。人間の脳は一度に複数のことに注意を払えないため、マルチタスクをすると集中力が低下する可能性があるといわれています。一見マルチタスクの方が効率が良く、物事が早く進んでいるような気がしますが、実は脳にとっては負担となり、能率は落ちているのだそうです。

シングルタスクのメリットとしては、充足感を得られたり、脳機能の低下などの弊害を招く可能性が低いことだそうです。どのようにすれば良いかということ、意識を「いまここ」に向けて一度に一つの作業に没頭すること、作業に専念する時間を決め、その間は他の事に意識を移さないことなどが挙げられていました。そうすることで、余計なストレスを減らし、心に余裕を持つことができるようです。

シングルタスクの考え方は日常生活だけでなく、ボランティア活動にも活かされます。目の前のことや人に集中することで、良い関係を築けたり、心の余裕を持ちながら活動ができるようになるかもしれません。ぜひ実践してみてください。

【参考資料】『シングルタスク 一点集中術～「シングルタスクの原則」ですべての成果が最大になる』 デボラ・ザック著。ダイヤモンド社発行

### ・・・編集後記・・・

新年度が始まりました！ 4月から順次各講座や講習会が始まります。昨年度受講できなかった講座などがありましたらぜひ参加をご検討ください。

また、今年度のボランティア登録の更新が4月末までとなっています。更新がお済みでない方はお手続きください。

今年度もどうぞよろしくお願いたします！

## 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。



幸福な古い 人生100年時代を幸せに生きる  
奥田 宣明・奥田 明子 著 (現代書林)

健康寿命を延ばすには、どのようなことに注意すればよいのか、患者目線でわかりやすく解説しています。100歳まで、元気で人生を楽しもうではありませんか。



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

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！

ホームページ



Instagram



LINE



YouTube



ぼらめ〜と4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♪

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

QRコード



点訳ボランティア養成講座

具体的な点訳技術について、講義と実技を交えて学びます。

日時 昼の部 水曜日コース

5月21日～9月17日の水曜日(7月16日、8月13日を除く)

午前10時～11時30分 全16回

夜の部 土曜日コース

5月24日～9月13日の土曜日(8月16日を除く)

午後6時30分～午後8時00分 全16回

※どちらかをお選びください

場所 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)

講師 点工房

対象 どなたでも

定員 10名(申込順)

受講料 2,000円(テキスト代等)

申込み 4月1日(火)～4月28日(月)



肢体不自由者ガイドヘルプボランティア講習会

様々な理由による障害や加齢に伴う身体の虚弱化により、一人での外出が困難な肢体不自由者の外出をお手伝いするボランティアを養成します。

日時 5月10日(土)午前10時～午後4時

場所 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)

定員 10名(申込順)

受講料 500円(テキスト代等)

内容 肢体不自由者の外出援助の際の心構えや、車椅子を使った介助方法を学びます。

申込み 4月1日(火)～4月28日(月)



## 地域で活躍!!レクリエーションリーダー講座

地域の高齢者を対象にした、介護予防サロンの運営をサポートするボランティアの養成講座です。

<b>日時</b>	5月15日～6月19日の毎週木曜日（全6回） 13：30～15：30
<b>場所</b>	総合福祉センターあいトピア（前畑町 115）
<b>内容</b>	レクリエーションリーダーの活動の紹介、介護予防体操、脳トレ、身近なものを使った楽しいゲームや簡単にできる工作 など
<b>対象</b>	講座受講後、ボランティアとして本会主催の介護予防サロンで平日の日中に活動可能な方（活動は2時間程度）
<b>定員</b>	20名（申込順）
<b>受講料</b>	無料
<b>締切</b>	5月2日（金）



## 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。



## 令和7年度 ボランティア登録&ボランティア活動保険の受付を開始しています。

ボランティアセンターでは、令和7年度のボランティア登録とボランティア活動保険の受付をスタートしています。

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中に起きたご自身のお怪我や、他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた場合などについて保障される保険です。

手続きをした日の翌日から来年の3月31日までの適用期間となります。お早めの加入手続きをおすすめしていますので、よろしくお願いたします。



★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



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