



～今月の目次～

- ・つなげ手ねっと！ 今月の書き手は「点訳ボランティア しおりの会」高津 美香さんです
- ・ボラセンノート 「健康寿命を延ばすために」



このコーナーは、毎月書き手を変えてボランティアのあんなこと、こんなことを述べていただきます！

タイトル 「一歩、一歩」

今月の書き手 点訳ボランティア「しおりの会」 高津 美香

点字図書館「明生会館」の点訳ボランティア「しおりの会」です。私たちは、いろいろなジャンルの本を点訳し、視覚障害者の読書サポートしています。（活動日は毎週火曜日の午前10時から12時）

「人の役に立つ事で、私に出来る事は何かないかな？」

子育ても一段落し、何気なく地元の新聞に目を通していた時に「点訳ボランティア募集」の記事が目にとまりました。私が「しおりの会」に入ったきっかけです。

「点字……」ははたして私に出来るのか？と不安な思いを抱えつつ門を叩いたのは、かれこれ8年前。真っ白な、何もわからない状態からのスタートでしたが、丁寧でわかりやすい講習と、嫌な顔ひとつ見せず、何度でも教えて下さる優しい先輩たちに支えられ、今日に至っています。

真剣な時には真剣に。ちょっと外れて世間話やテレビの話題で盛り上がり、点字から脱線して時間を過ごしてしまう事もあるけれど、そんな「ほんわかムード」の中でのひとときは、私たちの貴重な充電タイムだったりもします。

でも、読み方の難しい漢字などに遭遇すると、ボランティア室内にある幾つもの辞書の中から探しに探し、脳みそをフル回転!!脳の活性化、認知症予防になること間違いなしです。

昭和59年から始まった、このボランティア「しおりの会」は目立たない存在ですが、しっかりと地に足を付けて37年目を迎えています。

平成22年には、愛知県知事よりボランティア活動功労者として表彰。

平成28年には、豊橋市社会福祉大賞を受賞。これからも私たちに出来る事を一歩一歩、前に進めていきたいと思っています。

新年度、ボランティア募集中です。ぜひ私たちと心豊かな時間を共有しましょう。

ボラセンノート



皆さんは『健康寿命』という言葉をご存じですか？これは人が支援や介護を必要とせずに自立した日常生活を送ることができる年数のことで、日本人の健康寿命は一昨年の時点で男性が約73年、女性が約75年といわれています。これに対し、平均寿命は男性が約81年、女性は約87年です（厚生労働省のデータより）。さて、この『平均寿命』と『健康寿命』の年数の差は、一体なにを指しているのでしょうか？

答えは、『寝たきりや認知症などの健康上の理由により、日常生活に何らかの制限がある年数』です。生きる年数そのものよりも、いつまでも健康な状態で寿命を全うするという点を重視する方は多いのではないかと思います。それを叶えるためには平均寿命と健康寿命の差をなるべく縮めていくことが重要といえます。

本会では高齢者向けの介護予防サロンを運営していますが、昨年は新型コロナウイルスの影響を受け、安全面を考慮して数ヶ月の休止を余儀なくされました。サロンの運営をサポートするボランティアの方に伺ったところ、休止中に何らかの理由で自力での外出が困難になり、今後の参加ができなくなってしまったという方も僅かながらいらっしゃったようです。

普段から自分でできる介護予防としては、散歩やストレッチをする、1階分だけ自分の足で歩いてみる、読書や創作活動をするなど、筋肉や脳を積極的に使うような行動が挙げられます。たとえ毎日無理でも、動かす習慣をつけることで衰えを防止したり、遅らせることが期待できるのです。

寒さで動くことが億劫になってしまいがちな季節ではありますが、少し先の自分の未来を見据えて、健康寿命を延ばすための習慣を始めてみませんか？

・・・編集後記・・・

新型コロナウイルスが、国内で感染が確認されて約1年となりました。依然としてマスクの着用や、念入りな消毒が必要になるなど大変な日常が続いています。こういった状況が長期間続き、「コロナ疲れ」の状態になっている方も多いと思いますが、感染が落ち着くまでは気を抜かないよう感染対策に取り組んでいきましょう。



あイトピア 2階ライブラリー おすすめピックアップ



「催眠ガール」

著：大嶋 信頼（清流出版；四六判並製版）
通学している電車で催眠療法のお師匠さんと出会い、主人公の高校生が成長していく物語。あなたもきっと試したくなる催眠！

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。



編集・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

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

MAIL info@toyohashi-shakyo.or.jp

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

ボランティアセンター
公式 LINE アカウント



@toyohashi-shakyo_v

ぼらめ〜と2月号
講座・イベント
ボランティア情報

Happy
Valentine's
Day

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 1,300 人達成！！皆様のご登録お待ちしております♪

登録方法①LINE を立ち上げる→その他→友だち追加→ID 検索

→@toyohashi-shakyo_v を入力

登録方法②LINE を立ち上げる→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



～新型コロナウイルス感染拡大に伴う今後の講座等実施について～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在予定している講座やイベントは状況により開催直前や開講期間中に中止または延期となる場合があります。参加を検討されている皆様には誠に恐縮ではございますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

 **支え合い活動等支援講座**

地域での支え合い活動、居場所活動、ボランティア活動など実践されている活動者の皆様を対象に、活動中に役立つ話題や話のタネを提供することを目的に講座を開催いたします。

申込時に第1回・第2回・両日 参加希望をお伝えください。

第1回 「知っておきたい老化と免疫のお話

～新型コロナウイルスと高齢者の免疫機能～

講師 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老化機構研究部 部長 丸山 光生氏

日時 2月18日（木）13：30～15：00

第2回 「いますぐ使える福祉レクリエーション」

講師 東三河レクリエーション支援者集団「ぱびぷべ・ポン」 阿部 弘子氏 市古 敬子氏

日時 3月4日（木）13：30～15：00

場所 総合福祉センターあいトピア（前畑町 115）

定員 60名（申込順）

参加費 無料

締切 定員に達するまで



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、年に一度開催しているセミナーです。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あります。既に活動中の方も、他団体の活動者と交流ができるまたとない機会ですので、ぜひご参加ください！

- 日時** 2月27日(土) 14:00~16:00
場所 総合福祉センターあイトピア(前畑町 115)
定員 30名(申込順)
参加費 無料
締切 定員に達するまで
参加団体 8団体を予定しています



「脳の健康教室」学習サポーター

教室で参加者と楽しくコミュニケーションをとりながら、認知症予防のための簡単な読み書き計算のお手伝いと、教室の運営をしていただくボランティアさん「学習サポーター」を募集します。

研修会日時 3月11日(木) 13:00~16:45
※活動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 あイトピア(前畑町 115)

活動時間 4月~8月の週1回 午前中の3時間程度(一部午後の3時間程度)

ところ 総合福祉センターあイトピア、
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 3月4日(木)



手話体験講習会 ~手話ってなあに?~

簡単な手話(あいさつ、自己紹介など)や聴覚障害者の生活などについて、楽しく学べます。手話に興味のある方、初めての方でも大丈夫です。お気軽にお申込みください。

日時 ①3月13日(土) 14:00~16:00

②3月14日(日) 10:00~12:00

ところ 総合福祉センターあイトピア(前畑町 115)

定員 各20名(申込順)

参加費 無料

締切 3月5日(金)



↓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