

~今月の目次~

- ・つなげ手ねっと! 今月の書き手は 愛知県健康づくりリーダー豊橋支部 富田直枝さんです
- ・ボラセンノート 「ともに歩く」



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 「高齢の方をお元気に！」**

**今月の書き手 愛知県健康づくりリーダー豊橋支部 支部長 富田 直枝**

「愛知県健康づくりリーダー」という言葉を聞いたことがありますか? 私達リーダーは市内各地域、23ヶ所で週2~3回(各教室により回数はいろいろ)ストレッチ、筋トレ、脳トレ、リズム体操、レクリエーションなどを行う、楽しい教室を実施しています。“豊橋の高齢の方をお元気に”をテーマに頑張っています。

健康づくりの場は、歩いて行けるところにあり、継続できる環境があります。そのことは体のためだけではなく、引きこもり防止や、見守り、地域全体が元気になっていくことに繋がっていると思います。しかし長いコロナ禍で、コロナ感染が心配で、ずっと家に閉じこもり、人との接触や会話が少なく、食欲も減ってきているのは、「フレイル」のサインです。

フレイルとは余り聞きなれない言葉かも知れませんが、「加齢により、心身が老い衰えた状態」のことです。高齢者のフレイルは生活の質を落とすだけではなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があるとされています。要介護にならないためにも、運動、栄養、口腔ケア、コミュニケーションに気を配りたいものです。

私達リーダーは教室運営する上で、コロナ感染に気を付けて、3密を避けています。コロナ対策万全の教室で、フレイル予防をしてみませんか?

このようなコロナ禍で体が弱りがちな時期だからこそ、私達は「介護予防」について講演会を開催することに致しました。この講演会が「教室を覗いて見ようかな?」と、きっかけになれば嬉しいです。

日時 10月30日(土) 場所 あいトピア 時間 13時30分~15時30分

定員 50名 参加費 200円

詳しくは各教室の健康づくりリーダーまたは富田までお問い合わせください。

多数のご参加をお待ちしております。

※富田さんのご連絡先については、個人の携帯番号になる為、一度社協までお問合せください。



# ボラセンノート



障害のある方を支援するボランティアにはさまざまな種類がありますが、今回は目の不自由な方の外出をお手伝いする『視覚障害者ガイドヘルプボランティア』についてご紹介します。

目の不自由な方にとって、行き慣れていない場所や初めて行く場所へ一人で外出するのは容易なことではありません。もちろん、白杖で足元を確認したり、スマートフォンの音声案内を使えばある程度は歩けるといってもいいかもしれませんが、視覚に頼れない状態で常に周囲の状況に注意を払うのは難しく、危険が伴います。

そんな時に、付き添って目の代わりをするのがガイドヘルプボランティアです。ガイド者は目の不自由な方に肘の辺りを持ってもらい、半歩前に立って歩調を揃えて歩きます。お散歩や通院、買い物など、随時入って来る依頼に応じて安全な外出のお手伝いをしています。このコロナ禍の状況でも、可能な限り社会参加の手助けをしていきたいという思いから、感染対策をしながら無理のない範囲でガイド活動を継続しています。

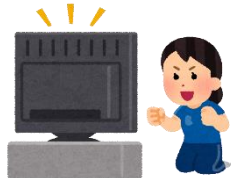
以前、ガイド依頼をいただいた方から「私にとって、ガイドの方は社会と繋がる窓です」と言われたことがあります。その方にとっては、毎週のお散歩の際にガイドの方と色々なお話をするのが何よりの楽しみだそうです。ガイドをするボランティアの方にも、そういった交流が楽しくて活動を長年続けているという方が多数いらっしゃいます。

このような状況だからこそ、人とのふれあいを大切にするボランティア活動の重要性が増しているように思います。色々な活動がありますので、ご興味のある方はぜひお問い合わせください！

## ・・・編集後記・・・

連日30℃超えの暑い毎日が続いていますね。水分補給や休憩をこまめに取り、熱中症や脱水症状に気を付けて過ごしましょう。

そんな中、東京オリンピックでは選手たちが活躍しました。例年とは様子が違う異例な大会となりましたが、選手の活躍のニュースを聞くと嬉しいものです。みんなで集まることはまだ難しいですが、みんなの気持ちの一つになる良い瞬間でしたね。



## あイトピア 2階ライブラリー おすすめピックアップ



『障害マストゴーオン!』  
福本 千夏

(イースト・プレス)

50歳で就職し、世間に揉まれた  
脳性まひ者、かく語りき。

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](mailto: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8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 1,400 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



## ～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。

(日程等が変更になった場合、お申込みをされた方には速やかにご連絡いたします)

## いきいきフェスタ2021のイベント関連の中止について

新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、今年度のいきいきフェスタにつきましては記念講演のみを実施し、誠に残念ではございますが屋外・屋内ともイベント関連は中止させていただくことになりました。また、社会福祉大会は一部関係者のみで実施いたします。ご理解の程よろしくお願い致します。

## 障害者事業所での軽作業ボランティア募集

障害のある方と一緒に軽作業をしてくださるボランティアさんを募集します。

**日時** 月～金曜日の平日 ①10～15時 ②10～12時 ③13～15時

**場所** アイエスエフネット ベネフィット豊橋事業所

(豊橋市広小路 1-18 Well Plaza ユメックス 8F) ※駐車場なし

**内容** 軽作業 (例 箸作業・缶バッチ作業・不織布作業)

**問合せ** 一般社団法人アイエスエフネット

ベネフィット豊橋事業所

TEL (0532) 35-6265

ホームページ <https://isfnetbenefit.com/>





## 福祉レクリエーションボランティアセミナー

年齢や障害の有無に関係なく楽しめる福祉レクリエーションを、講義と実技を交えながら学びます。

- 日時** 9月8日～10月13日の毎週水曜日 全6回 13:30～15:30
- 場所** 総合福祉センターあイトピア（前畑町115）他
- 講師** 福祉レクリエーションつくし ほか
- 定員** 20名（申込順）
- 受講料** 1,000円（テキスト代等）
- 申込み** 8月31日（月）



## 「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** 9月10日（金）午後1時～4時45分  
※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** 令和3年10月～令和4年2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** 9月3日（金）



## 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** 9月29日～来年1月26日の水曜日（11/3、12/29を除く）  
午前10時30分～12時 全16回
- 夜の部** 9月26日～来年1月16日の日曜日（1/2を除く）  
午後7時～午後8時30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イトピア（前畑町115）
- 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）
- 締切** 9月16日（木）



↓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

