

～今月の目次～

- ・つなげ手ねっと! 今月の書き手はとよはしヘルスボランティアの会 山上信子さんです
- ・ボラセンノート アフターコロナ



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 「ボランティアと私」

今月の書き手 とよはしヘルスボランティアの会 山上 信子

独身時代は保護司の父親の影響で、BBS^{*1}に入る。結婚後は義母の介護を通して人のやさしさや思いやりを実感する。恩返しのつもりで、ヘルパー2級の資格をとり、個人ボランティアへ登録。その後「ヘルスボランティア地域活動講座」を受講後、平成14年に発足した「とよはしヘルスボランティアの会」通称「ヘボの会」へ入会する。当初からの目標である、先ず自分達が健康でなければ…と会員相互の健康維持と親睦を兼ね、又高齢者への援助として、ボランティア活動に力を入れている。

活動内容は月4回

- ① 転ばん体操…筋力をつけるため、玄米ダンベル^{*2}、ストレッチ体操、太極拳
- ② 歩こう会…健康の道ウォーキング、山登り
- ③ 料理教室…会員の食生活にも気配り、あと例会
- ④ ボランティア…月1回老人保健施設訪問、玄米ダンベル体操、童謡、楽器演奏、手品等

入所者の皆さんと楽しく交流

これらの活動を通じて、多くのすばらしい仲間が出来ました。自分の身は自分で守る、自己管理をしっかりして、人生楽しく生きたいと願っております。これからも人との出会いを大切に、お互い喜びを分かち合えるような活動を続けてまいりたいと思っております。

※1 BBS (Big Brothers and Sisters Movement) は少年少女たちに、同世代のいわば兄や姉のような存在として、一緒に悩み、一緒に学び、一緒に楽しむボランティア活動です。

※2 「玄米ダンベル ニギニギ体操」

筑波大学 鈴木正成名誉教授監修



ボラセンノート



コロナ禍が始まって丸2年が経ちましたが、私たちを取り巻く状況は依然として不透明なままです。一昨年、昨年と、2年続けてこの5月の「ボラセンのーと」にコロナ禍に関する記事を書きましたが、今年も残念ながらコロナ禍に関する記事を書いています。

一昨年は、新型コロナウイルスについて知らないことが多く、ボランティアセンターで実施しているほとんどの事業やイベント等が中止となってしまいました。昨年度は、新型コロナウイルス自体や感染に関する多くのことを学んだことで、「新しい生活様式」のもと、一昨年は中止となってしまった多くの事業やイベント等を実施することが出来ました。特に、多くのボランティアさんに協力頂いて実施している「介護予防サロン」や「脳の健康教室」等の高齢者の介護予防や認知症予防に関わる事業は、その効果を発揮するには継続して実施することが大切です。そのために、ボランティアさんや参加者の方々のご協力を頂き、正しい知識としっかりとした感染予防対策を行うことで継続実施につなげています。

先日、ある大学の入学式での学長の挨拶の中で、「コロナ禍やロシアによるウクライナ侵攻」を例に、『パンデミックや戦争は、これまでの歴史に学べば、必ず終息する』という言葉がありました。当たり前だと思うかもしれませんが、その渦中にいる間はなかなかそのことに思いが至りません。コロナ禍も3年目を迎えました。そろそろコロナ禍が終息した後「アフターコロナ」のことを考えてもいいのかも知れません。

・・・編集後記・・・

最近、あるボランティアの方から「コロナ禍になってから、2年以上振りにやっと活動できた。相手の方が大変喜んでくれたのでよかった」というお話をいただき、私も嬉しい気持ちになりました。現在もボランティア活動をやむなく休止されている皆様も、また活動再開できるようになる日を楽しみにしています。



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。



『これなら作れる
シニアの1人分ごはん』
村上 祥子 (家の光協会)

初心者でも作りやすい、少ない調理道具でOK、栄養バランスがよい—素材を上手に食べきるラクうまレシピ。



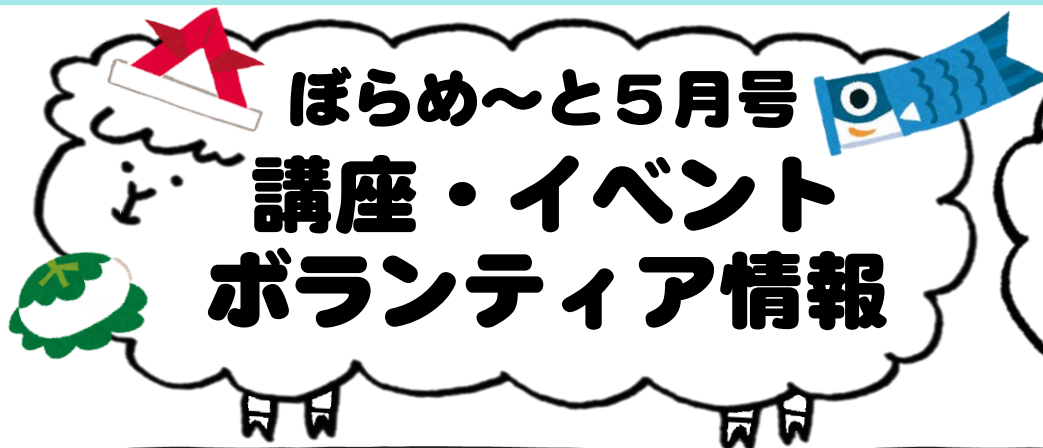
編集・発行

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



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 1,500 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。)

 視覚障害者ガイドヘルプボランティア講習会



日時 7月7日(木)、8日(金) (全2回) 10:00~15:30

場所 総合福祉センター あいトピア(前畑町115)

内容 視覚障害者の外出支援の方法などを、講義と実技を交えて学びます。

講師 山本 英毅さん(視覚障害リハビリテーションワーカー)

定員 20名(申込順)

受講料 500円

※資料代。その他別途昼食代と、屋外実習時の市電往復運賃が必要となります。

申込み 6月28日(火)までに豊橋市社会福祉協議会へ



潜在介護福祉士等の職業復帰支援プログラム

最近の介護の仕事について、座学と実技で学びます。

- 日時** 5月24日（火）、25日（水）（全2回）13：30～15：30
場所 総合福祉センターあイトピア（前畑町115）
対象 介護の仕事への復帰を考えている方、興味がある方
定員 10名（申込順）
参加費 無料
締切 5月18日（水）



あイトピア ライブラリーのご案内

あイトピア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、ぜひご覧ください！

【貸し出しできる数と日数】

- ・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

【利用可能日】

火～日曜日 9：00～21：00

※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となります。

【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。



令和4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4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、ボランティア活動中、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。加入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ので、早めの手続きをおすすめしています。詳細は豊橋市社会福祉協議会までお問い合わせください。

↓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