

~今月の目次~

- ・つなげ手ねっと! 今月の書き手は豊橋湿原保護の会 石黒 豊広さんです
- ・ボラセンノート 自分を変える7つの習慣



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 「かつて東海の尾瀬と云われた 葦毛湿原」

今月の書き手 豊橋湿原保護の会 石黒 豊広

葦毛湿原は1965年から保護活動が始まり天然記念物指定として1987年豊橋市、1992年愛知県、2021年10月国指定の天然記念物になっています。同時に湿原の調査も継続して報告されています。調査結果からこのまま放置した場合早い段階で森林化する事が明らかとなり1995年1月から植生回復作業が開始されました。この植生回復作業にボランティアとして参加するグループとして発足したのが「葦毛湿原保護の会」です。同時に「ナガバノイシモチソウ群落保護の会」も発足していたため2013年に両会併せて「豊橋湿原保護の会」となりました。発足後28年目現在の会員は48名男女ほぼ半数で活動しています。

植生回復作業とは湿地として成立する環境を整え生育する動植物を守り増やす事です。作業を行うに際し自然に対する色々な知識も必要なため講座を受けたり書籍を読んだりする中で「東海の尾瀬」と呼ばれていた事を知りました。1975年頃の写真を見るとなるほどと思われまます。近年その規模の小ささ故に遠慮して「東海のミニ尾瀬」と変わりこのフレーズも現在あまり使われることが無いようです。湿原が急速に消失していると感じているためだと思われまます。多くの方が危機感を持ち何とかしなければとの思いが形となり2013年より大規模植生回復作業が始まりました。木を伐り、切り株を取り除く等湿原の拡大と植生回復が進んで10年になろうとしています。ハルリンドウ、ミカワバイケイソウ、カザグルマ等数を増やしており流した汗の結果が出て来ています。湿原に立つと再び「東海の尾瀬」と云われるのも夢ではない気がします。そんな夢を私たちと一緒に見てみませんか?



ボラセンノート



私が最近読んだ書籍「7つの習慣～自分を変えるレッスン～」についてご紹介します。

皆さんはスティーブン・R・コーヴィー著『7つの習慣』という本をご存知でしょうか。1989年にアメリカで刊行されて以来、様々な国で翻訳され、現在でも世界中で読まれているベストセラーです。

7つの習慣とは、スキルやテクニックだけでなく、人格自体を磨くことで自分の人生を成功へと導いていく方法です。言葉では説明しづらいですが、「7つの習慣～自分を変えるレッスン～」は、『7つの習慣』をよりわかりやすく、イラストや具体例もたくさん交えながら説明されているので、とても読みやすい1冊になっています。その中でも特に印象に残っている、第5の習慣「まず理解に徹し、そして理解される」を紹介します。

人はそれぞれ違った物の見方をしています。違う見方をしている人同士では、相手との関係を育てていくことは難しくなります。まずは、相手の見方を理解するために、聞き上手になることが大切です。

そして、聞く姿勢には5つのレベルがあり、一番低いレベルの聞き方は相手を無視して話を聞かない、一番高いレベルの聞き方は、相手に共感しながら聞くというものです。まずは、相手の置かれている状況や立場を思いやりながら、相手の話を聞いてみましょう。

また、重要なのは ①相手を理解する ②自分を理解してもらう、という順番です。人が「理解したい」と思うのは信頼できる人だけだからです。相手のことを理解できたなら、相手は自分のことを信頼し、理解したいと思ってくれるはずですよ。

今回は、第5の習慣を紹介しましたが、他の6つの習慣もボランティア活動や、日常生活にも活せる内容になっています。こちらの本は、あイトピア2階のライブラリーにて貸出しておりますので、ぜひ一度読んでみてください。

【参考資料】『13歳から分かる！7つの習慣～自分を変えるレッスン』日本図書センター発行・「7つの習慣」編集部監修

・・・編集後記・・・

5月後半頃からカラッとした気持ちのいい天気が続いていますが、もうすぐ梅雨時ということで今から憂鬱に思っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、実は雨の音にはリラックス作用があり、良質な睡眠や集中力アップの効果が期待できるそうです。

今年の梅雨は視点を変えて、天然のヒーリングミュージックを楽しんでみませんか？



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。



『医者が考案したコグトレ・パズル』

宮口 幸治 (SBクリエイティブ)

1日5分！学習の土台となる認知機能を遊びながらトレーニング！

※「コグトレ」(Cog-Tr)は、Cognition (認知)と Training の頭文字です。



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6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 1,500 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

視覚障害者の外出に付き添う『ガイドヘルプボランティア』の養成講座で、視覚障害者の日常生活や外出支援の方法などを、講義と実技を交えて学びます。空いている時間に随時活動できるボランティアですので、定期的な活動が難しいという方にも無理なく取り組んでいただけます！

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)

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(※資料代として。その他別途昼食代と、屋外実習時の路面電車往復運賃が必要となります。)

その他 講座受講後、ご希望の方はガイドヘルプボランティア団体「かるがも」へご入会いただけます。

申込み 6月28日(火)までに豊橋市社会福祉協議会へ





災害ボランティアコーディネーター養成講座

大規模災害発生時に設置する災害ボランティアセンターで、災害ボランティアコーディネーターとして活動するためのノウハウを講義と演習を通して学びます。

日時 8月6日(土) 9:30~16:00

場所 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)

定員 30名(申込多数の場合は抽選) **受講料** 無料 **対象** 高校生以上

申込み 7月19日(火)までに、豊橋市役所 市民協働推進課へ
市ホームページ上の申込フォーム、電話、FAX、電子メールのいずれか
でお申し込みください。(☎0532-51-2188/FAX:0532-56-5128
メール:shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp)

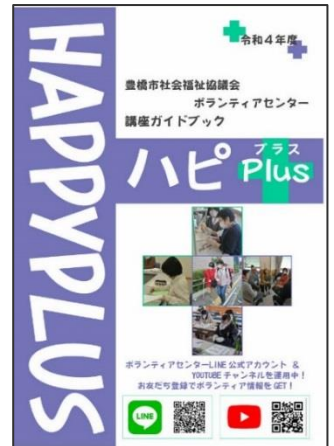
☆申し込みフォームへのアクセス・FAX様式のダウンロードは、豊橋市役所
市民協働推進課ホームページ(<https://www.city.toyohashi.lg.jp/50256.htm>)
もしくは右記QRコードからお願いいたします。



ボランティア養成講座の紹介冊子を配布中です!

本会主催のボランティア養成講座の内容と年間予定がまるわりの冊子
『ハピ+(プラス)』の令和4年度版を窓口で配布しています。どの講座も
実際にボランティアとして活動中の方や専門の知識がある方を講師として
お招きしており、ボランティア経験がない方にも分かりやすい内容のため、
活動を始めるきっかけ作りに最適です。

『何かボランティア活動を始めてみたい』、『どんな講座があるのか知り
たい』という方はぜひご覧ください!



令和4年度 ボランティア登録&ボランティア活動保険 の加入申し込みを受付中です!

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
保険の加入申し込みを随時受け付けています。

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
ンティア活動中に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、適用期間は加入手続日の翌日から来年の3月31
日までです。これから活動を始めるという方にはお早めの手続きをおすすめします。
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

