

2023

# ぼらめ〜と 12月号

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 総合福祉センターあいトピア内

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 鈴木 千夜子さんです
- ▶ ボラセンノート 需要が高まる傾聴

## 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 鈴木 千夜子さん



### ▶ 趣味・好きなことは何ですか?

ポ〜ットとして空を見上げることが好きです。いろいろな雲の姿に感動したり動物の形など思わず笑ってしまったり…また星空もいいですね。

### ▶ 豊橋のここが好き!

近くに山があり、川遊びもできることです。豊橋自然歩道の座談山の景色。(秋冬には富士山が大きく見える) 廃寺跡からの景色。また、公園では岩屋緑地が好きです。

### ▶ どういったボランティア活動をされていますか?

「ボン・レク」(通称) に所属し、地域でレクリエーション行事、子ども集会、福祉施設ボランティアを始め、愛知県健康づくりリーダーとして体操、脳トレ、リズム体操、また自然観察指導員等で楽しく支援させてもらっています。

### ▶ ボランティア活動をしようと思ったきっかけは?

高校時代からキャンプ活動に染まり、兄が福祉関係に勤めていたことと病弱な母、姉の看護等きっかけになったと思います。

### ▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか?

平均して月に7日間くらいです。

### ▶ 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?

障がい者施設でボランティア活動を終え片付けをしていると入所者さんが私に近づいてきて「いい子だね」と私の頭をなでてくれました。この歳になって、しかも年下の人から頭をなでられるとは思ってもみませんでした。

### ▶ 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!

目や耳にしたボランティア活動にまず何でも参加してみましょ。その中で自分と出会った好きな種類が楽しく長続きをするコツです。活動に義務感、負担を感じたら無理をしないことが大切だと思います。

# ボラセンノート



## TITLE：需要が高まる傾聴

話や音楽などを『きく』という漢字は『聞く』『聴く』の漢字を使うのが一般的ですが、これらの漢字の意味や使い分け方をご存知でしょうか。国語辞典によると、『聞く』は音を耳で感じ取る、自然に耳に入ってくる、『聴く』は聞こうとして聞く、注意してよく聞く、となっています。ボランティア活動や日常生活などでは「聴く」ことが、コミュニケーションを取る上で重要ではないでしょうか。

『聴く』の漢字を使う傾聴とは、相手に寄り添いの心を持ち、耳や目や心を傾けて話を聴くことを指します。近年では特に高齢者施設から、利用者様の話を聴いてほしいといった依頼が増えています。依頼の背景には、「職員が話を聴いてあげたいけど、時間を作ってあげられない。ボランティアさんが傾聴してくださると、大変助かる」といった声があります。

本会がサポートしている傾聴ボランティア連絡会では、傾聴のニーズのある施設への傾聴ボランティア派遣のコーディネートを行っています。とは言ってもあくまで活動者は、個人での活動がメインですので自分で施設を選び、自分の都合のつく時間に、自分のペースで活動して頂けます。連絡会では年に3回程度、研修会も兼ねた定例会を実施し、会員の技術向上に努めています。

また年に1度、新規活動者向けの傾聴ボランティア講座を実施し、活動者の養成を行っています。内容は、傾聴やボランティア活動についての講義や参加者同士で傾聴のシミュレーションを行うなど、理解を深めていきます。

話を聴くことは、特別な技術は必要ありませんし、ボランティア活動未経験の方にもおすすめの活動です。ぜひ、講座を受講して傾聴ボランティア活動をしてみませんか。ご受講お待ちしております。

### ・・・編集後記・・・

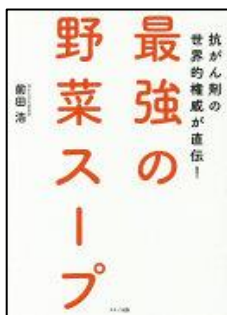
12月に入り、2023年も残り1ヵ月を切ってきました。今年あった出来事を思い返すと、5月にコロナが5類に以降してからは、少しずつイベント等の再開がありました。8月にはいきいきフェスタも4年ぶりに開催することができ、多くの笑顔が戻ってくるなど、久しぶりににぎやかな1年だったと感じます。

来年もこの調子で、多くの笑顔に出会えると良いですね。

## 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。



### 『最強の野菜スープ』

前田 浩 著 (マキノ出版)

「野菜はサラダよりスープにしたほうが効果は100倍も強力」と研究から判明! 高血圧、糖尿病、白内障、シミ、アトピーも改善する福音の書。



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!

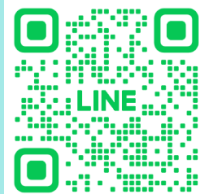
ホームページ



Instagram




LINE




YouTube







# ぼらめ~と 12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 1,800 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



## 施設職員のための福祉レクリエーション入門講座

高齢や障害などのハンディがあっても楽しく参加できる遊びや季節に合わせたクラフトなど、福祉の現場ですぐに使えるレクリエーション技術を楽しみながら学ぶ講座です。

**日時** 来年 1 月 17 日～2 月 21 日の毎週水曜日(全 6 回) 18:30～20:30

**ところ** 総合福祉センターあいトピア (前畑町 115)

**対象** 福祉の現場でレクリエーション技能を必要とされる方

**講師** 清水 勝之さん(レクリエーションコーディネーター・福祉レクリエーションワーカー)  
福祉レクリエーションつくし(ボランティア団体)

**定員** 15 名(申込順)

**受講料** 2,000 円(テキスト代として)

**申込み** 12 月 27 日(水)までに、  
豊橋市社会福祉協議会へ





## 聴いて寄り添う 傾聴ボランティア講座

相手のペースに寄り添いながらお話を聴く傾聴ボランティアの養成講座です。

**対象** 傾聴ボランティアとして、概ね月1回以上の活動が可能な方  
(1回約30分~1時間程度です)

**日時** 1月26日、2月2日の金曜日(全2回) 13:30~15:30

**講師** 鎌倉利光さん(愛知大学文学部教授)

**会場** 総合福祉センター あいトピア(前畑町115)

**定員** 20名(申込順)

**参加費** 無料

**締切** 1月17日(水)までに豊橋市社会福祉協議会へお申し込みください



## 知的障害者サポートボランティア講習会

障害のある方の余暇活動をサポートするボランティアの養成講座です。

**日時** 1月13日(土) 13:30~15:30

(1月28日(日)に実習あり(任意)。詳しくはお問い合わせください)

**場所** 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)

**内容** 知的障害者の生活やとよはし障害者青年学級の活動について

**定員** 10名(申込順)

**講師** 村田 賢太郎さん(元特別支援学校教諭)

**受講料** 無料

**締切** 1月4日(木)までに豊橋市社会福祉協議会へお申し込みください



## 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** 2月20日(火)、21日(水) 13:30~15:30

**場所** 総合福祉センターあいトピア(前畑町115)

**対象** 次の資格を有する方または講座に興味のある方

- ①介護福祉士 ②実務者研修・介護職員基礎研修・介護職員初任者研修のいずれかの過程を修了した方
- ③ホームヘルパー1・2級の過程を修了した方
- ④介護の仕事への復帰を考える方(無資格)

**定員** 10名(申込順)

**参加費** 無料

**締切** 2月14日(水)までに豊橋市社会福祉協議会へお申し込みください



★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

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