ぼらめ～と

2023
6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 瀬尾　正幸さんです
▶ボラセンノート　あなたの睡眠の質は？

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　瀬尾　正幸さん

▶趣味・好きなことは何ですか？
これといった趣味や好きなことはありません。現在日課にしていることは、近くの公園でウォーキング（約5km）と、朝のラジオ体操をするぐらいです。

▶豊橋のここが好き！
豊橋に住んで約40年になりますが、広い公園がいくつかあることでしょうか。豊橋、向山、幸・・・。私は緑の多い高師緑地公園が好きです。また、新幹線の停まる駅があること、西へ東へスピーディーに移動できます。

▶どういったボランティア活動をされていますか？
傾聴ボランティアをしています。高齢者施設を訪問して利用者さんのお話を聴く活動です。お話をすることによって、またその話を「聴く」ことによって、お互いのコミュニケーションが深まる活動です。

▶ボランティア活動をしようと思ったきっかけを教えてください。
会社を定年になったら何をしよう。と考えていたとき、たまたま新聞で「傾聴」という人の話を聴くという通信教育があるのを知り始めました。始めて約１０年、奥が深く、やりがいのある活動です。

▶毎月どのくらいのペースで活動していますか？
コロナ禍ということで、施設訪問は月２回と自粛中です。今後は少しずつ増やしていきたいと思います。

▶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？
施設のイベントで利用者さんがカラオケを始めました。奥さんが歌うのを聞いた旦那さんが、驚いたように「結婚して60年近くになるが、初めて聞いた！」とその場が明るい雰囲気になりました。後日、奥さんにこの話をすると、畑仕事をしながら一人になると声に出して歌っているのだそうです。

▶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！
ボランティア活動することで、知らなかったことが沢山あることに驚いたり、人との交流で視野が広がったり、いいことが沢山あると思います。恥ずかしい話ですが私は「傾聴」という言葉があることも知りませんでした。またそのボランティアがあることも。定年になったら、と考える方は沢山おられると思いますが、ボランティア活動をお勧めします。

ボラセンノート✎

TITLE：あなたの睡眠の質は？

昔から、『高齢者は朝４時には起きている。』という言葉をよく聞きます。なぜ高齢者は早起きなのかというと、加齢による体内時計の変化で、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになるからだそうです。また、高齢になると社会参加が遠のき、日中の活動時間が減るために、必要とする睡眠時間が減少することも原因として挙げられます。こういった事例により、高齢者は睡眠不足・睡眠障害の方が多いと言われています。３０代の私であっても眠りの浅さ・睡眠の質の悪さを感じることがあります。寝不足が続くと、疲労が溜まったり、血行や代謝が悪化したり、生活習慣病になりやすくなるなど悪影響を及ぼします。また、布団に入ってから長い時間眠れないと、眠れないことへの焦りから、さらに眠れなくなるという経験は誰もがあるはずです。これらを改善するには、やはり起きている時間にどう過ごすが重要になってきます。

快眠を手に入れるために、起きたらすぐ朝日を浴びる・日中の適度な運動・寝る前はカフェインを避けるなど、様々な対策が挙げられます。

ボランティア活動を長く続けていただくためにも、ご自分の健康を維持するための睡眠はとても大切です。みなさんも、快眠を目指して生活リズムを整えてみてはいかがでしょうか。総合福祉センターあいトピアの２階にある図書ライブラリーでは、睡眠や健康に関する本をいくつか置いてありますので、興味のある方はぜひ読んでみてくださいね。

・・・編集後記・・・

台風２号による大雨で、市内各所で大変な状況になってしまいました。被災された方々へ心よりお見舞い申し上げます。

豊橋市では初めてとなる災害ボランティアセンターが開設され、皆さまに災害ボランティアとしてお力添えをいただいています。

雨が続く季節になりますが、防災を意識しながら安全第一で過ごしたいですね。

あいトピア　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。

『友だちってなんだろう？』

齋藤 孝（誠文堂新光社）

話し方、距離感、いじめ対策、「個」の磨き方、ＳＮＳの使い方。一生使える、無敵の「人間関係術」「友だち関係に対する意識改革のすすめ」。友だちづきあいを無敵にする３つの力を身につける方法を、詳しく紹介。

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	インスタグラム	LINE	YouTube

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 1,７００人達成！！皆様のご登録お待ちしています♪

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

視覚障害者ガイドヘルプボランティア講習会

日　時　７月６日（木）、７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 26 日（月）までに豊橋市社会福祉協議会へ

南部デイサービス　ボランティア募集

デイサービスルーム内での話し相手や、利用者さんの洗髪後の髪の毛をドライヤーを使用し、乾かすお手伝いです。

日　時　平日１０：００～１２：００　週１回からでも可

場　所　大清水地域福祉センター（大清水町字大清水 546）

問合せ　25-6422（南部デイサービス　其田まで）

施設ボランティア募集

施設で活動していただける下記ボランティアを募集しています。
詳細はボランティアセンターまでお問い合わせください。

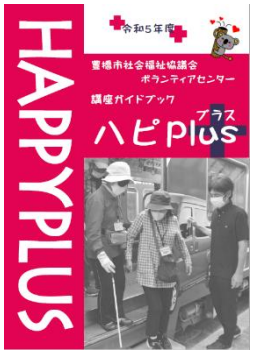
①歌声クラブ（キーボード等で伴奏しながら一緒に歌っていただける方）
②絵画の指導
③俳画、絵手紙の指導

活動場所：社会福祉法人さわらび会
　　介護付有料老人ホームフェリス福祉村
日　　時：施設と相談

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かりの冊子『ハピ＋(プラス)』の令和５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！



豊橋市社会福祉協議会の公式 Instagram 始めました

写真や動画投稿をメインとする SNS『Instagram』を始めました。今後、本会の活動や地域福祉への取り組みを、写真を通してお届けしていきます。ぜひフォローよろしくお願いします！

TOYOHASHI_SHAKYO

★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