

# ぼらめ〜と

2023

7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 田中 厚さんです
- ▶ ボラセンノート 心身ともに健康であること

## 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 田中 厚さん



### ▶ 趣味・好きなことは何ですか?

以前は山登りやハイキングが趣味でしたが、今は1日4km位の散歩を日課として行っています。家庭菜園も有りまして雑草との戦いで大変です。

### ▶ 豊橋のここが好き!

海あり、山ありの自然がいっぱいで、のんびり暮らすことができることです。

### ▶ どういったボランティア活動をされていますか?

肢体不自由者ガイドヘルプボランティア「渋茶倶楽部」です。肢体不自由者の方を青空のもとへ、車いす介助ボランティアとして外出支援を行っています。

### ▶ ボランティア活動をしようと思ったきっかけを教えてください。

25年程前あるイベントで車いす利用者とお会いして少しお世話をした事がきっかけで、車いす利用者のボランティアを始めようと思いました。

### ▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか?

コロナの影響で3年程ボランティアは大分減少しました。平均すると月1回程度でした。今年度は上向くことを願っています。

### ▶ 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?

障害のある方達が、一生懸命努力して生活している姿を見ると感動します。

### ▶ 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!

ボランティアは自分の健康維持に最良だと思います。ボランティアの予定が入るとそれに合わせて体調を整え、ボランティアを行える様に注意しています。この事が自分自身にとって最良です。色々なボランティアがありますが、自分に合ったボランティアを見つける事が大切です。社会福祉協議会が行う各種の講習会に参加する事が良いと思います。



# ボラセンノート



## TITLE: 心身ともに健康であること

私のマイブームは、夜風に当たりながらウォーキングをすることです。きっかけは、妻に運動不足を指摘されて始めましたが、最近では気持ちがリラックスして、よく眠れるようになったことに気が付きました。次第に、他にも様々な効果が期待できるのではないかと考えるようになり、インターネットで調べてみましたので、今回はその中から私が気になった二つの効果について皆さんにご紹介したいと思います。

まず一つ目に、リフレッシュ効果が期待できるということです。歩くことでリラックス効果のあるホルモンが分泌され、ストレスが解消されると言われています。実際に私も効果を実感しており、不安やストレスが解消されていると感じます。

二つ目に、認知症の予防に効果が期待できるということです。ウォーキングのような適度な運動は、脳の血流を増し、認知症予防につながると言われています。友人とおしゃべりを楽しむなど、頭を使いながら歩くとより効果的です。

ウォーキングは、特別な道具も必要なく、老若男女問わず気軽に始めることができるのが大きな魅力だと思います。ボランティア活動をはじめ、地域活動を続けていく上でも、心身ともに健康であることがとても重要になると思いますので、皆さんもぜひウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

### ・・・編集後記・・・

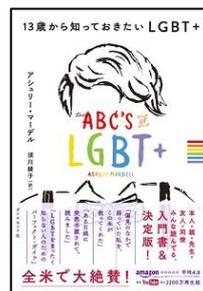
先月から暑さを感じる日が増えてきましたね。夜はエアコンをつけないと蒸し暑くて眠れないという方も多いのではないのでしょうか。

梅雨の時季の晴れ間や梅雨明けは特に熱中症になりやすいそうですので、ボランティア活動等でお出掛けの際は暑さ対策やこまめな水分補給をしっかりと行きましょう。



## 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。



『13歳から知っておきたいLGBT+』  
アシュリー・マーデル 著/須川 綾子 訳  
(ダイヤモンド社)

「人間は多様であり、どんなアイデンティティも等しく尊重されるべき」というあたたかいメッセージに、心揺さぶられる一冊です。



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7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



## ★手話体験講習会 ～手話ってなあに？～

簡単な手話（あいさつ、自己紹介など）や聴覚障害者の生活などについて、楽しく学べます。手話に興味のある方、初めての方でも大丈夫です。

**日時** ①7月29日（土）10：00～12：00

②7月30日（日）10：00～12：00

**場所** 総合福祉センターあいトピア（前畑町 115）

**対象** ①小学生（保護者の同伴可） ②中学生以上

**定員** 各 30 名（申込順）

**参加費** 無料

**締切** 7月20日（木）



## ★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利用者さんの話し相手をしたり、洗髪後の髪の毛をドライヤーを使用して乾かしたりするお手伝いのボランティアです。

ご興味のある方は、ぜひ下記までお問い合わせください。

**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

老人ホーム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。

- 内容** 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

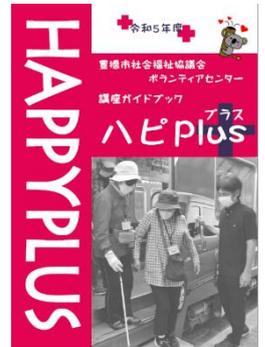
**日時** 施設と相談



## ★ 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を始めました

写真や動画投稿をメインとするSNS『Instagram』を始めました。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ますので、ぜひ覗いてみてください。



★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