ぼらめ～と 2024 2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、荒川　暁子さんです
▶ボラセンノート　気持ちから若返り

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　荒川　暁子さん

▶*趣味・好きなことは何ですか？*
最近は体力向上や健康維持のために運動に重点を置いています。その他には、骨董市巡りを時々しています。

▶*豊橋のここが好き！*
野菜や果物が新鮮で美味しいこと。新幹線が停車するので便利なこと。市電や渥美線に乗った時に見える景色は昔とほとんど変わらず好きです。

▶*どういったボランティア活動をされていますか？*
「渋茶倶楽部」で肢体が不自由者な方の外出支援を、「福祉レクリエーションつくし」でレクリエーションを、「青年学級」で知的障がいのある方の余暇支援をしています。

▶*ボランティア活動をしようと思ったきっかけは？*
福祉関係の仕事をしていた時にボランティアの必要性を感じました。

▶*毎月どのくらいのペースで活動していますか？*
およそ月に２回くらいです。仕事と両立できるペースを心がけています。

▶*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？*
利用者の方（40代）がお正月に「ぼく今年は年男だよ」と言われたので「では今年24歳になられるんですね」と返したら大笑いしてくれました。

▶*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！*
「無理せず楽しく」が基本。自分の好きなこと、得意なことが活かせる活動が必ずあります。気楽に参加してみてください。

ボラセンノート✎

TITLE：気持ちから若返り

皆さんは、ご自分の見た目が年相応のものだと思いますか？

ハーバード大学の研究で、高齢者を「ただ若い頃を懐かしく思いながら過ごすグループ」と「若い頃に流行したものが沢山ある部屋で、当時に戻った気持ちで過ごすグループ」に分けてそれぞれ短期間の共同生活をしてもらったところ、後者のグループは視力・聴力・体力・知能指数等が向上したという結果が出たそうです。見た目まで少し若く見えるようになったとのことですので、気持ちの変化による効果には驚くべきものがあります。ソウル大学の研究でも、自分の主観年齢（気持ちの若さ）が実年齢よりも若い人は見た目も身体機能も実年齢より若々しいという結果が出ています。

私が仕事でよくお会いする方の中には８０代半ばでも元気にボランティア活動を続けている方がいらっしゃいますが、しばしば「ボランティアをしていると、自分の年齢を忘れる」と笑いながら話してくださいます。恐らくこの方にとってはボランティア活動を通じて常に多くの方と触れ合っていることが良い刺激になり、それが気持ちの若さに繋がっているのだと思います。

余暇活動を充実させることができる上に色々な人に出会えるボランティア活動は、そういった「気持ちの若返り」に最適です。ボランティアセンターでは、活動に関するご相談に随時対応しているほか、毎年３月には『ボランティアはじめの一歩セミナー』というイベント（ぼらめ～と情報版掲載）も実施しています。様々なボランティア団体の方から直接お話を聞けるまたとない機会ですので、ボランティアを始めてみたいという方はぜひご参加ください。

・・・編集後記・・・

段々と日が長くなってきているのを感じますが、まだまだ気温は低く冷たい風も吹いています。インフルエンザも流行していますので、体調にお気をつけてお過ごしください。

寒さで身体が固くなったり血行が悪くなったりしがちですが、しっかりストレッチをして布団に入ると、よく眠れすっきり起きれる気がしています。おすすめです。

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。

『地域と職場で支える被災地支援』

日本心理学会ほか　著（誠信書房）

被災者への支援として心理学に何ができるか。本書では東日本大震災時の活動例や被災者研究を紹介。今後に活かせるものが見えてくる。

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２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

令和６年能登半島地震への支援について

この度の能登半島地震でお亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

災害ボランティアにつきましては、２月上旬現在、地域により少しずつ活動が始まっていますが、いまだ受け入れ段階でないところも多い状況です。災害ボランティアセンターの開設状況・ボランティアの受け入れについては、全社協ホームページの『被災地支援災害ボランティア情報』（URLが先月から変更になりました）や『石川県災害ボランティア情報特設サイト』をご確認ください。⇒

全社協　石川県

また、災害ボランティアに行く際は、必ずボランティア活動保険への加入をお願いいたします。保険の詳細につきましては、豊橋市社協までお問合せください。

音楽イベントのボランティアスタッフ募集

高豊中学校吹奏楽部、琉球國祭り太鼓などが参加する音楽演奏イベント『結（ゆい）まーる2024』をお手伝いしてくださるボランティアの方を募集中です。

内　容　受付、演奏者の椅子の設置撤去など

日　時　3月23日（土）12：00～16：30
（演奏会は13：30～16：00）

活動場所　ほの国芸術劇場PLAT（西小田原町123番地）

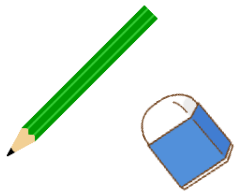
主　催　結の会　　**後援（予定）**　豊橋市、豊橋市教育委員会、石垣市

募集人数　3名（申込順）　**申込み**　2月29日（木）までに豊橋市社会福祉協議会へ

その他　氏名、年齢、連絡先を主催者へお伝えしますので予めご了承ください

「脳の健康教室」学習サポーター

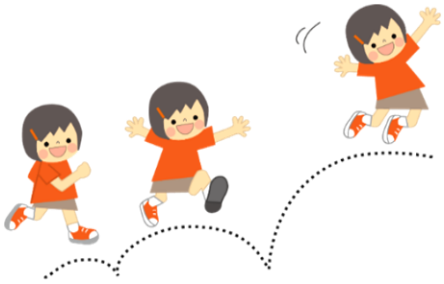
教室で高齢者と楽しくコミュニケーションをとりながら、認知症予防のための簡単な読み書き計算のお手伝いと、教室の運営をしていただくボランティア「学習サポーター」を募集します。



研修会日時　３月７日（木）13：00～16：45
※活動を始めるには研修会へのご参加が必要です
研修会会場　総合福祉センター　あいトピア（前畑町 115）
活動時間　４月～８月の週１回　午前中(牟呂のみ午後)の３時間程度
と こ ろ　あいトピア・八町・つつじが丘・大清水・牟呂地域福祉センター
参 加 費　無料
締　　切　２月 29 日（木）

ボランティアはじめの一歩セミナー

ボランティアを始めるきっかけづくりのためのセミナーです。様々なボランティア団体の紹介のほか、メンバーの方々と直接面談ができる時間もあります。既に活動中の方も、他団体の活動者と交流ができる貴重な機会ですので、ぜひご参加ください！



日　時　３月９日（土）14：00～16：00
場　所　総合福祉センターあいトピア（前畑町 115）
定　員　30 名（申込順）　**参加費**　無料
参加団体　11 団体を予定
締　切　定員に達するまで

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。お気軽にお申込みください。

日　時　①３月23日（土）14：00～16：00　中学生～大人対象
②３月24日（日）10：00～12：00　小学生対象（保護者の同伴可）
ところ　総合福祉センターあいトピア（前畑町 115）
定　員　各 30 名（申込順）
参加費　無料　　**締　切**　３月 13 日（水）

★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