

ぼらめ〜と11月号

2025

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、池田 征枝さんです
- ▶ ボラセンノート スマートフォンとの上手な向き合い方

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 池田 征枝さん



▶ 趣味・好きなことは何ですか？

ミニチュアダックスフンド（14才 女の子）との「おでかけ」や、家でまったり過ごすことです。

▶ 豊橋のここが好き！

「豊橋まつり」や「手筒花火」など、昔ながらの伝統行事に大勢集まって熱く盛り上がるところです。

▶ どういったボランティア活動をされていますか？

「脳の健康教室」の学習サポーターをしています。

▶ ボランティア活動をしようと思ったきっかけは？

親の介護で離職し、家にこもっていた時に、「何か少しでも社会と繋がりを持てるような事ができないか」、アイトピアに相談に行き紹介して頂きました。

▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか？

月に3回くらい。

▶ 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？

参加者の皆さん、年齢に関わらずとてもお元気で好奇心もあり、いつもお洒落をして来られています。学習が終わってからも楽しい雰囲気会で話が弾み、「ランチのオススメのお店」を教えてもらった事があります。

▶ 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！

サポーターはシフト登録制なので、自分の都合に合わせて参加できます。皆さんとても協力的で優しい方々ばかり。無理なく長く続けられそうです。

ボラセンノート



TITLE: スマートフォンとの上手な向き合い方

先日、豊明市でスマートフォン（以下スマホ）等の使用時間の目安を示す条例案が全国で初めて可決され、「仕事や勉強以外におけるスマホ等の使用は1日2時間を目安にすること」とした案がニュースやSNSで話題となりました。一見すると個人の自由ではないかとも感じますが、こうした条例が可決された背景を知ることにより、スマホとの上手な向き合い方について考えさせられました。

スマホは、今や私たちの生活に欠かすことのできない重要な存在となっています。仕事や勉強、娯楽、それ以外にも用途は幅広く、性能も日々進化し続け、新たな機能が生み出されています。私の中で印象的だったのが、以前スーパーで買い物をしていた際に、聴覚障害者の男性がスマホのビデオ通話機能を使って画面越しの相手の方と手話でやり取りをされている様子でした。恐らく購入する商品のことで相手と相談していたのだと思いますが、その後男性はにっこり笑って商品を手に取りレジへと向かっていきました。昔では考えられなかった光景であり、スマホが障害のある方の生活に大きく役立っているのだと強く実感しました。

スマホは多くの場面で生活を豊かにしてくれる存在である一方で、娯楽などで長時間使用することによる記憶力や集中力の低下、注意散漫、言語障害といった症状があり、今回の条例が可決した背景にもあるような問題点が他にいくつも報告があります。今後ますます性能が進化していき、便利になっていく中で、長時間使用による問題点にも目を向け適切な使用を心がけるなど、より一層スマホとの上手な向き合い方が重要になってくると考えています。

参考：アンデシュ・ハンセン 「スマホ脳」
新潮新書 2020年11月発行

・・・編集後記・・・

ボランティアセンターでは年間を通して、様々なボランティア養成講座やボランティア活動者の交流会等を開催しています。コロナ禍以降、ボランティア活動者が減ってしまったというお声も聞いておりますが、ここ最近、講座へのお申し込みが以前より増えているように感じます！気温が下がりましたが、寒さに負けずみなさまの活動をサポートしてまいります！

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



『おとしより～パリジェンヌが旅した懐かしい日本』
イザベル・ポワノ、トリコロル・パリ 著

フランス人イラストレーター、イザベル・ポワノが、日本の素敵なお年寄りや人々との出会いをつづったイラストエッセイ。日本が大好きなパリジェンヌの日本滞在記です。レトロな喫茶店・骨董市・昔ながらの商店街など、心がほっと安らぐ、懐かしい日本に出会える1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11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2,300人達成!!皆様のご登録お待ちしております♪

QRコード

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



楽しく仲間づくり 縁ジョイ講座

シルバーライフを輝かせるために、簡単な料理教室やスマホ講座などを通じて
新たなつながりを作りませんか?? コーヒータイムもあります!

- 日時** 11月28日(金)、12月2日(火)
12月 5日(金)、12月9日(火) 全4回
11月28日、12月5日・・・午前10時～午前11時30分
12月 2日、12月9日・・・午前10時～午前12時30分
- ところ** 総合福祉センターあいトピア(前畑町 115)
- 対象** 60歳以上
- 定員** 15名(抽選)
- 参加費** 1,000円
- 締切** 11月18日(火)



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14日～2月25日の毎週水曜日(全6回)
午後6時30分～8時30分 ※2月11日(祝)を除く
- 場所** 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)
- 締切** 12月24日(水)



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11日（日）午後1時30分～午後3：30
 （1月25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 菅野 文子さん（社会福祉法人 来夢 理事長）

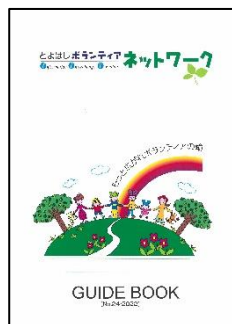
受講料 無料

締 切 12月25日（木）



2025 年度

「とよはしボランティアネットワークガイドブック」配布中



豊橋を中心に活動されているボランティア団体を紹介しているガイドブックをご用意しています。

ボランティアを既にされている方・これからボランティアを始めようという方・福祉施設の職員の方などにもおすすめの一冊です♪
 総合福祉センターあいトピアで配布しています。ぜひお立ち寄りください！



あいトピア ライブラリーのご案内

あいトピア2階のライブラリーでは、主に福祉を題材とした図書やDVD等の貸し出しを行っています。どなたでもご利用いただけますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

【貸し出しできる数量と日数】

・図書：1回につき3冊、15日間まで・ビデオ・DVD：1回につき5本、8日間まで

【貸出可能日】

火～金曜日 9時～17時15分

※月曜日は休館日のため利用不可。

なお、月曜日が祝日の場合は翌平日が休館日です。

【その他】

初回の利用の際は利用者登録が必要となりますので
 身分証明書をお持ちください。



★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