

2026
ぼらめ〜と 3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、彦坂奈保美さんです
- ▶ ボラセンノート 愛知・名古屋 2026 アジアパラ競技大会



つなげ手ねっと!
リレーコラム

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 形式でお送りするコラムです。

▶ 今月のボランティアさん 彦坂 奈保美さん



▶ 趣味・好きなことは何ですか?

音楽鑑賞、読書、猫とふれあい楽しく過ごすこと（5匹の猫と暮らしています）

▶ 豊橋のここが好き!

定期的に「とよはし芸術劇場PLAT」で若手音楽家によるワンコインコンサート（500円）が開催される素敵な街です。若手音楽家とはいえ厳しいオーディションで選ばれているため、その実力は素晴らしいです。素敵な演奏を聴きながら癒される時間を大切にしています。

▶ どういったボランティア活動をされていますか?

・点字ボランティア「点工房」 ・日本語ボランティア（外国人へ日本語検定取得のお手伝いをしています）

▶ ボランティア活動をしようと思ったきっかけは?

趣味の読書を生かして何かお役に立てれば...と考えていたとき、偶然読んだ『とよはし広報』で点字ボランティア養成講座の受講募集を目にし、運命かも!と感じて直ぐに受講、活動を始めました。

▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか?

点字ボランティアは月2回の勉強会への参加と市販本の点訳を自宅でコツコツと行っています。日本語ボランティアは週1回です。

▶ 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?

「点工房」では毎年点字カレンダーを作成し、必要とされる方への送付活動を行っています。ボランティアを始めるまで点字でのカレンダーの必要性に気づけませんでした。もっと視野を広く持ち、これからは誰もが暮らしやすい社会を目指してそのお手伝いを微力ながら頑張りたいと思います。

▶ 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!

新しい一歩を踏み出すことには勇気がいりますが、無理のない範囲で活動することにより、多くの経験や学びの機会を得ることができます。ボランティア活動を始めてみませんか?

ボラセンノート



TITLE: 愛知・名古屋 2026 アジアパラ競技大会

10月18日から24日まで、アジアパラ競技大会が日本で初めて愛知・名古屋を中心に開催されます。大会では18競技が実施予定で、パラ陸上や水泳、車いすバスケットボール、ブラインドサッカーなど、多彩なスポーツが行われます。

競技は愛知県内の19会場で実施され、名古屋市や岡崎市、一宮市の他、豊橋市では豊橋市総合体育館を会場に「ゴールボール」競技が開催される予定です。

ゴールボールは、視覚に障害のある選手のために考案されたパラスポーツです。1チーム3人で、内部に鈴が入った専用ボールを床に転がすように投げ合い、相手ゴールに入った数を競います。選手は視力の差が出ないように、全員がアイシェード（目隠し）を装着し、音や触覚を頼りにボールの位置を把握しながらプレーします。競技中はコート内外ともに静けさが保たれ、観客も声を控え、音による情報を選手に正確に届けることが大切とされています。

アジアパラ競技大会は、障害のあるアスリートの活躍を身近に感じられる大会です。競技を通して、障害のある方の工夫や努力、そして支える人たちの思いに触れることができます。普段なかなか見る機会の少ないパラスポーツを、地元で観られることは、とても貴重な機会です。ぜひ会場に足を運び、選手の方の一生懸命な姿や競技の面白さを感じてみてはいかがでしょうか。応援することも、大会に参加する大切なかたちの一つです。アジアパラ競技大会が、多くの人にとって障害について知り、考えるきっかけになればと思います。



・・・編集後記・・・

あっという間に3月となりました。ボランティアセンターでは次年度に向けての準備を進めています。

今月からボランティア活動保険の受付が始まります。3月中のご加入で4/1から適用になります。4月は窓口も混み合いますのでお早めのお手続きがスムーズです。ボランティア登録更新もお待ちしています。来年度も引き続きよろしくおねがいいたします！

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。

プロカウンセラーがやさしく教える

人間関係に役立つ傾聴

古宮 昇 著（清流出版）

日常で使える傾聴のコツをわかりやすく解説！
「傾聴」とは、相手の気持ちに共感しながら話を聴き、理解を言葉にして返しながらかおこなう対話です。職場、友だち、夫婦、親子、初対面の相手…、どんな人間関係にも役立ちます。



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！



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
あいら

社協ホームページ



社協 Instagram



ボラセン LINE



ボラセン YouTube



ぼらめ〜と3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♪

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



なかよし料理講習会

料理を通して参加者同士で交流します。

日時 4/8、7/8、12/9の水曜日（全3回）

場所 総合福祉センターあいトピア（前畑町115）

対象 市内在住の障害者の方とその関係者で、各自で会場に来ることが出来る方

定員 15名（申込順）

受講料 2,500円

申込み 3月27日（金）まで



令和8年度 ボランティア登録&ボランティア活動保険 の受付を開始しました

ボランティアセンターでは、令和8年度のボランティア登録とボランティア活動保険の受付をスタートしました。

ボランティア活動保険は、ボランティア活動中に起きたご自身のお怪我や、他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた場合などについて保障される保険です。

3月中に加入申し込みされた方は4月1日～、それ以降に受付した方は手続きをした日の翌日から来年の3月31日までの適用期間となります。お早めの加入手続きをおすすめしていますので、よろしくお願いたします。





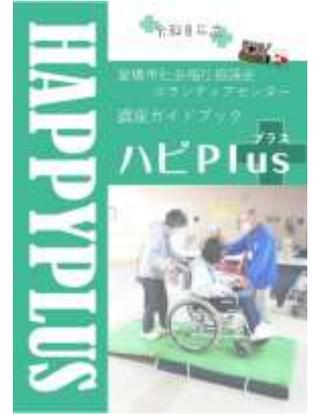
令和8年度 ボランティア養成講座紹介冊子が完成しました！

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りの冊子『ハピ+（プラス）』の令和8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！



LINE オープンチャット

「とよボラマッチング！ by 豊橋市社協」開設！

掲載団体&ボランティア活動希望者 登録募集中！

本会ボランティアセンターでは、ボランティアを必要とする福祉施設・ボランティア団体・福祉団体等が気軽にマッチングを行うことができるシステムとして、LINE を活用した LINE オープンチャットを開設し、試験運用を開始しました。

■ ボランティア募集を投稿できる団体

福祉施設・福祉団体・ボランティア団体 ほか社会福祉協議会が認めた団体
※活動者個人のボランティア募集は不可とします

■ 主なポイント

福祉団体がオープンチャットに投稿すると、オープンチャットに登録しているボランティア登録希望者に即時に案内することができます！

詳しくは豊橋市社会福祉協議会ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。



あイトピア ライブラリーのご案内

あイトピア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、ぜひご覧ください！

【貸し出しできる数と日数】

- ・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 9：00～17：15

※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