

2026
ぼらめ〜と 6月号

編集
・
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、小川志な子さんです
- ▶ ボラセンノート 熱中症には早めの対策を



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 小川 志な子さん



▶ 趣味・好きなことは何ですか?

ドライブ、美術鑑賞、服・手芸品などを作ること。

▶ 豊橋のここが好き!

自分を受け入れ友だちになってくれた人がたくさんいること。生まれ育ったところではない豊橋に一番長く住むことになりました。

▶ どういったボランティア活動をされていますか?

視覚障害者ガイドヘルプ(かるがも)、ちょっとしたお手伝い(とよはしちょいボラの会)、有償ボランティアの生活支援(コープあいちくらしたすけあいの会)

▶ ボランティア活動をしようと思ったきっかけは?

息子たちが成長するにつれて、自分の目の届かないところで色々な方のお世話になっているだろうと思うものの、その方たちに直接お礼を言えないため、誰かのお役に立つことをすれば回り回って助け合いに繋がるかと思い活動を始めました。

▶ 毎月どのくらいのペースで活動していますか?

週2~3回ぐらい

▶ 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?

「不便ではあっても不幸ではない」と障害のある方が言われたこと。

▶ 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!

人のためにと思っていたけれど、結局は自分のためになるのだと気付きました。楽しくやれるボランティアを見つけてください。



ボラセンノート



TITLE: 熱中症には早めの対策を

少しずつ暑い日が増えてきました。皆さんは熱中症対策を始めていますか？

熱中症というと、真夏の炎天下で起こるものと思われがちですが、実は体がまだ暑さに慣れていないこの時期も注意が必要です。汗をかいて体温を調整する働きが十分ではないため、体に熱がこもりやすくなります。また、まだ暑さへの意識が高くないことから、水分補給が遅れてしまい、気づかないうちに脱水状態になってしまうこともあります。

さらに梅雨の時期は湿度が高く、室内でも熱中症が起こることがあります。頭痛やめまい、吐き気、体のだるさなどを感じたときは、無理をせず涼しい場所で休み、水分をとるようにしましょう。

熱中症を防ぐためには、早めの対策が大切です。室内で過ごしているときでも、のどが渇く前にこまめに水分をとることを心がけましょう。すだれやカーテンで日差しを和らげたり、エアコンを無理のない範囲で使用したりして、室内の温度を調整することも大切です。

暑くなると食欲が落ちることもありますが、食事の量が減ると水分や栄養も不足しやすくなります。できるだけ1日3食を心がけ、食事量が少ないときでも水分や塩分の補給は忘れないようにしましょう。

これから本格的な夏がやってきます。体調に気をつけながら、無理をせず、元気に夏を過ごしていきましょう。



・・・編集後記・・・

上記の『ボラセンノート』にもありますが、5月から既に暑い日が続いており、早くも本格的な夏が来たように感じてしまいますね。

人間の体は長時間日光に当たると疲労を感じるそうですので、ボランティア活動等で日中外に出る際は、少し暑くても長袖の服やアームカバーなどなるべく肌の露出を減らすのがおすすめです。もちろん、帽子や日傘、サングラスもお忘れなく！

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。



見えないボクと盲導犬アンジーの目もあてられない日々
栗山 龍太 (原著)、エイチ (企画・原案、イラスト) (小学館)
全盲の教師でありシンガーソングライターでもある著者と、盲導犬アンジーの日常をユーモラスに綴るコミックエッセイ。「動物病院で盲導犬と間違えて獣医さんを撫でてしまった…」など、笑いあり涙ありのエピソードを楽しみながら、ものの『見方』について考えさせられる一冊です。



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！

社協ホームページ

社協 Instagram

ボラセン LINE

ボラセン YouTube



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

あいアラちゃん

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 2,400 人達成！！皆様のご登録をお待ちしています♪

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



4~5月の講座の様様



手話入門基礎講習会(4/15~)



肢体不自由者ガイドヘルプ
ボランティア講習会(5/9)



点訳ボランティア養成講座
(昼の部 5/20~・夜の部 5/24~)

☆ボランティア養成講座の詳細については、ホームページや講座紹介冊子(裏面)をご覧ください。

雨の日はのんびり読書をしませんか？



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、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 9：00～17：15

※月曜日はあイトピアが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ですので、身分証明書をお持ちください。
- ・貸出は無料です。ただし、営利目的の利用のための貸出はできません。

絵本も
あります♪

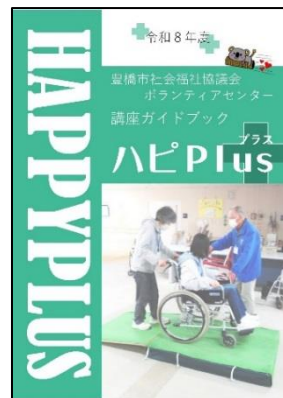




令和8年度版 ボランティア養成講座の紹介冊子を配布中です

本会主催のボランティア養成講座等の内容と年間予定を紹介する冊子『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的な知識・資格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」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、試験運用中です。

■ 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 ※個人的な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！

詳細は豊橋市社協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。



令和8年度ボランティア活動保険 申込受付中です

ボランティアセンターでは、ボランティア活動保険の加入申し込みを随時受け付けています。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、ボランティア活動中に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補償される保険です。

加入手続き日の翌日からその年度の3月31日までが適用期間となりますので、ボランティア活動をしている方やこれから活動を始めようとお考えの方には早めのお手続きをおすすめしています。



詳細は窓口で配布中のパンフレット、または社協のホームページからご覧いただけます。
(保険の加入受付は 月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く)

★最新情報はホームページ等もチェック！



豊橋市社協
公式ホームページ



豊橋市社協
公式 Instagram



ボランティアセンター
公式 LINE

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
受付 月～金 8:30～17:15 ※祝日除く