

「ボラセン情報」は静岡市社会福祉協議会に寄せられた様々なボランティア情報を掲載しています。興味を持ったり、活動に参加したいと思った方はお気軽にお問い合わせ下さい♪



⑬だんの④らしの①あわせ

# ボラセン情報しすおか

2020年1月

第189号

【編集・発行】

静岡市社会福祉協議会

わたし  
私のボランティア活動

かつどう

Vol.10

傾聴ひばり

ひらおか

平岡

ひでこ

英子さん



平岡 英子さん

傾聴・話し相手のボランティアの依頼は年々増加傾向にあり、静岡市内でも複数の傾聴ボランティアグループが活動しています。今回は主に清水区で活動している傾聴ボランティアグループ「傾聴ひばり」の平岡さんにお話をお伺いしました。

## ●ボランティア活動を始めたきっかけはなんですか？

ボランティア活動は時間があるから何かできないかと思い2003年から活動を始めましたが、傾聴ボランティアには2012年から、友人に声をかけられて関わるようになりました。旅行に行っても知らない人に声をかけてしまう程もともと人と話すことが好きで、誘われたときに「面白そう!」「やってみたい!」と感じて参加したのが始まりです。

## ●やりがいを感じることはなんですか？

相手の悩みごとなどを聞いてみると、その方の表情がどんどん明るくなっていきます。「溜め込んでいたモヤモヤが晴れたのだな」と目に見えた時にとっても嬉しく思います。自分が聴き役になることで、少しでも人の役に立てていることを実感できます。訪問した際に待っていてくれたり、帰る際に「また来てね」と言ってくれたり自分を受け入れてくれる利用者さんが活動の励みになっています。



傾聴活動の様子

## ●ボランティアを始めたい方に向けてメッセージをお願いします

自分ができることをできるときにやることで、人・経験・情報などつながることが出来ます。ボランティア活動とは、自分自身の可能性を広げることが出来る活動だと思っています。「やる前に悩むより、やってみてから悩む」が私のモットーです。みなさんもぜひ、活動への一歩を踏み出してみてください！新しい出会いにワクワクするはず♪

2月に開催される『市民交流まつり in はーとぴあ清水』に参加します！展示ブースでは日頃の活動紹介をしますので、ぜひ見に来てください！そして、傾聴に少しでも興味を持ってもらえたらと思います♪



みんなでワイワイ話すこともあります



## 市民交流まつりを開催します！！

市民交流まつり in 中央福祉センター

日時：2020年2月15日（土）10:00～14:00

場所：中央福祉センター（葵区城内町1-1）

内容：ボランティア団体等の活動紹介・体験、ステージ発表、パラリンピックに向けたスポーツ体験等

＜お問い合わせ＞

静岡市社会福祉協議会 施設サービス課

TEL:054-273-8133 FAX:054-205-2701

市民交流まつり in はーとぴあ清水

日時：2020年2月2日（日）10:00～13:30

場所：はーとぴあ清水（清水区宮代町1-1）

内容：ボランティア団体・施設等の活動紹介及び活動体験、ステージ発表、飲食物販売、等

＜お問い合わせ＞

ボランティア・市民活動センター清水

TEL:054-371-0290 FAX:054-367-2825

ぜひ、遊びに来て下さいね♪

## New

## 【講座のご案内】 地域支え合いシンポジウム(市民講座)

## 「教えて!! 子育て家庭の防災の備え」

- 事業内容 : 誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域の福祉力向上のため、一般市民に福祉を広く周知し理解を促し、支え合い活動の拡大を目指すことを目的に地域の支え合いシンポジウムを開催します。今年度は、今、相次ぐ災害により、特に小さなお子様がいらっしゃるご家庭での不安が大きいことから、子育て家庭の災害への心構えや備蓄品、避難所での生活のお話を聞く市民講座を開催します。パパママだけではなく、お孫さんとお暮らしの方もぜひ、ご参加ください。
- 講師 : あざれあ防災講師団 滝 和子 氏
- とき : 2月29日(土) 13:30~15:00
- ところ : 城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟 3階 第1・2研修室 (静岡市葵区城東町 24-1)
- 対象 : 市民 150名 ※託児については、お問合せください。
- 参加費 : 無料
- 申し込み : 2月3日(月)~2月25日(火)までに下記までお電話にてお申し込みください。
- 問合せ : 静岡市地域福祉交流プラザ(葵区地域福祉推進センター)TEL:054-249-3183(担当:大橋・古屋)

## New

## 【講座のご案内】 あおい介護者パートナーズ養成講座

- 事業内容 : 「あおい介護者パートナーズ」は、高齢者介護に関心を持つ市民の有志で結成されたボランティアグループです。介護者の話を「受け止め」、「傾聴」し「寄り添う」ことに重点を置いて活動しています。全3回の講座を受講し、皆さんも、「あおい介護者パートナーズ」の仲間になりませんか。
- とき・内容 : ① 2月6日(木)13:30~15:00 「ボランティアとは」「あおい介護者パートナーズについて」等  
② 2月13日(木)13:30~15:00 「介護に関する研修会」  
③ 2月20日(木)13:00~15:00 「介護者ほっ!とおしゃべり会」の見学
- ところ : ① 城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟 3階 第2会議室  
②③ 城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟 1階 第1会議室
- 対象 : 介護問題に興味のある方、介護者に寄り添いたい方、ボランティア活動をしてみたい方、どなたでもご参加ください。
- 定員 : 15名
- 申し込み : 2月3日(月)までに下記までお電話にてお申し込みください。
- 問合せ : 葵区地域福祉推進センター TEL:054-249-3183 (担当:伊藤)

## 継

## 【ボランティア募集】 静岡市 桜の園

- 事業内容 : 当施設は、障害者支援施設として、施設入所支援、生活介護(内牧及び城北)、日中一時支援、短期入所の4つの事業を運営しています。
- 活動内容 : 園内の草刈り、花植え等の園芸、日曜大工、裁縫等、ボランティアさんの特技を生かしてください。
- とき : ご希望の日 10:00~16:00
- ところ : 静岡市桜の園(内牧地区)(静岡市葵区内牧 1560-6)
- 対象 : どなたでも
- 問合せ : 静岡市桜の園 TEL.054-296-2000 FAX.054-296-1110(担当:本間)



←静岡市市民活動支援システム「ここからネット」  
<https://kokokara-net.jp/>

静岡市社会福祉協議会ボランティア関係のホームページ→  
<https://www.shizuoka-shakyo.or.jp/volunteer/>



## New

## 【生活応援ボランティア】 ちょっとお手伝いしてもらえませんか？

- 活動内容 : 独居高齢者のお宅の片づけやお話相手、ゴミ出しなど、ちょっとしたお手伝いが必要な方をサポートしてくれるボランティアを募集しています！
- と き : 定例会:毎月第4木曜日 14:00~15:00
- と ころ : 南部図書館 2F 相談室(静岡市駿河区南八幡町 3-1)
- 対 象 : どなたでも
- 活 動 先 : 定例会にて担当を割り振ります
- 問 合 せ : 駿河区地域福祉推進センター TEL:054-280-6150 (担当:大石)

## 継

## 【ボランティア募集】 あつとホーム高松 (シニアサポーター登録団体)

- 活動内容 : 話し相手、レクリエーション補助、お茶出し、洗濯ものたたみ、演芸披露 など
- と き : 平日の10:00~16:00
- と ころ : 住宅型有料老人ホーム あつとホーム高松
- 対 象 : どなたでも (シニアサポーターはスタンプを押してもらえます)
- 問 合 せ : 住宅型有料老人ホーム あつとホーム高松 (担当:山田)  
駿河区高松 3414 TEL:054-260-7215

## 継

## 【ボランティア募集】 通所リハビリテーション こよりは (シニアサポーター登録団体)

- 活動内容 : 将棋・オセロ・麻雀の相手、草木への水やり、演芸披露 など
- と き : 平日の10:00~16:00
- と ころ : 通所リハビリテーション こよりは (在宅介護の方のデイサービス)
- 対 象 : どなたでも (シニアサポーターはスタンプを押してもらえます)
- 問 合 せ : 通所リハビリテーション こよりは (担当:細谷)  
駿河区曲金 7-8-10 TEL:054-288-2114

## 継

## 手芸をしながら楽しく認知症予防をしませんか？

- 活動内容 : セロテープの芯やガチャガチャのカプセルなどのリサイクル品を使ってかわいいお人形やつるし飾りを作ります。楽しくおしゃべりをしながら手先を動かすことで認知症予防にもなりますよ！！
- と き : 毎月第2・第4水曜日 10:00~12:00
- と ころ : 南部図書館 2F 交流スペース(静岡市駿河区南八幡町 3-1)
- 対 象 : どなたでも
- 材 料 費 : 材料費のみ 100円~500円 ※作品によって金額が変わります
- 持 ち 物 : はさみ、手芸用ボンド、ウェットティッシュ(またはおしぼり)、針、糸
- 講 師 : 田辺 水扇 先生(手芸に関する著作多数)
- 問 合 せ : 駿河区地域福祉推進センター TEL:054-280-6150 (担当:大石)



## New

## 【ボランティア募集】2月15日(土)開催！市民交流まつり

事業内容：福祉・ボランティア団体の活動拠点である「静岡市中央福祉センター」に市民が集い、団体の活動紹介や相互の交流を通して、福祉・ボランティアへの理解を促進することを目的に開催します。

活動内容：受付、各ブースやゲーム、スタンプラリーの補助、ステージ運営等

と き：2月15日(土)10:00～14:00

と ころ：静岡市中央福祉センター(静岡市葵区城内町1-1)

対 象：どなたでも

募集人数：20名程度

締 切 り：1月31日(金)

問 合 せ：ボランティア・市民活動センター静岡(担当:重廣) TEL:054-254-6330 FAX:054-653-0039

Mail:vc-shizu@shizuoka-shakyo.or.jp

## New

## 【ボランティア募集】日本てんかん協会(波の会)静岡県支部

事業内容：日本てんかん協会(波の会)静岡県支部では、てんかんに対する社会的理解促進のため、てんかんに関する講演会や講座、年数回親子レクリエーション等を実施しています。

活動内容：親子レクリエーション(ボウリング)でのお子さんの活動補助

と き：1月19日(日)12:45～16:00(終了時間は予定)

と ころ：狐ヶ崎ヤングランドポウル(静岡市清水区上原1-6-16 イオン清水店3階)

対 象：子どもと遊ぶことが好きな大学生以上の方

募集人数：5,6名程度

参加費：100円(おやつ代)・交通費は本人負担

締 切 り：1月13日(月・祝)

問 合 せ：日本てんかん協会静岡県支部 TEL/FAX:054-255-0853(火曜日のみ 9:00～16:00)

Mail:konami.s@icloud.com

## ボランティア・市民活動センター静岡



静岡市葵区城内町1-1  
静岡市中央福祉センター2階

TEL:054-254-6330

vc-shizu@shizuoka-shakyo.or.jp

## 葵区地域福祉推進センター



静岡市葵区城東町24-1  
城東保健福祉エリア 保健福祉複合棟1階  
静岡市地域福祉交流プラザ内

TEL:054-249-3183

aoi@shizuoka-shakyo.or.jp

## 駿河区地域福祉推進センター



静岡市駿河区南八幡町3-1  
南部図書館2階  
静岡市地域福祉共生センター「みなくる」内

TEL:054-280-6150

suruga@shizuoka-shakyo.or.jp



ボラセン情報しずおかの発送に多くの方のご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

ボランティア・市民活動センターイメージキャラクター「はとな」

ボラセン情報しずおかは、赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

