

ボランティアの たまご

NO.166
9月号

編集・発行／四日市市ボランティアセンター 令和元年8月20日発行

活躍中のボランティアさんの声をお届け!!

ボ イ ス

VOICE

「“ワクワクドキドキ”を
もっと広めたい!!」



いとう ひろゆき

今回は伊藤 博幸さん

退職後始めた傾聴ボランティアをきっかけに、老人会や男性の居場所づくりなど、さまざまな活動に参加。4年前から笑いヨガの活動をはじめ、出張リーダーとして地域の行事や施設を訪問している。

Q. ボランティア活動を始めたきっかけは何ですか?

64歳で退職後、何かしたいと思って近所の高齢者施設に足を運び、傾聴ボランティアを始めました。自分が話を聞くことで相手に幸せになってもらえる実感することができ、ほかにも様々なボランティア活動に参加しました。現在はYoutubeで知った「笑いヨガ」に魅力を感じ、力を入れて活動しています。勉強をしながら続けていくうちにたくさんの依頼をいただくようになりました。

Q. 活動の中で大切にしていることは何ですか?

「自分が一番笑うこと」です。私は今、毎日が楽しくて“ワクワクドキドキ”しながら活動しています。笑いヨガでは「反省しない、後悔しない、今楽しければいい」という考え方が大切ですが、私自身が色々悩みを抱えていたこともあります。そういう経験があるからこそ、プラス思考であること、今を幸せに過ごせることの素晴らしさを実感しています。“ワクワクドキドキ”を感じられる人をもっと増やしたいです。

Q. 活動の魅力はどんなことですか?

はじめは「世のため人のため」と思って始めましたが、気が付けばボランティア活動にどっぷり浸かっていて夢中で活動しています。毎日外出する機会があることは自分の健康づくりになりますし、笑いヨガの活動をとおして、悩みや恥ずかしさがなくなり自分の人生にとって大きくプラスになりました。自分のことを「師匠」と慕ってくれる頼もしい後輩ができたことは最高にうれしいことです。

Q. 最後に一言!

悩んでいる方はとにかく一歩目を踏み出してください。様々な活動を見て、体験していくうちに自分に合う活動が見つかるはずです。

※笑いヨガ…「やった～やった～イエーイ」の掛け声をかけながら、プラス思考で積極的に生きることを習慣化する活動。

🍀 年に1度のボランティアのつどい～出会うって笑って楽しんで～

日時 2019年9月16日(月・祝)

13:00～16:00

場所 四日市市文化会館 展示棟 第一展示室

13:00～14:30(受付12:30)

新崎ゼミ『ボランティアに定年はない!
アクティブシニアのすすめ』

講師 大阪教育大学 新崎国広 先生

14:30～16:00 活動紹介/体験会・発表会

- ・さそり織り
- ・防災
- ・点訳
- ・ユニバーサルデザイン
- ・傾聴 など

さまざまな体験や活動発表を予定しています♪





学生対象・ボランティアプログラム「サマーチャレンジ2019」実施中!

高校生、大学生、専門学校生が夏季休暇を活用してさまざまなボランティア活動にチャレンジしています。活動前は少し緊張した様子の学生さんたちも活動が終わるころには緊張がほぐれて自然な笑顔が出ていました♪



障害者スポーツ
SSピンポン



ザロンよってこ家



みえ川村老健



障害者スポーツ
ホッパ

とても楽しかった。初めて障害者スポーツに参加したけど、障害のある人、ない人、子ども、初心者、誰でもこんな風に楽しめるって本当にすごい!



人見知りの子にはなかなか話しかけられなかったが、楽しく遊べて、みんなが笑顔になって嬉しかった。将来は保育士になりたいのでいい勉強になった。

ボランティアは大変だと思っていたが、やってみると学ぶことが多かった。聴き方やどのように話せば気持ちを伝えてくれるか考えながら取り組むことができた。



今回で3回目の参加。みんなに名前を呼んでもらえて嬉しかった。次はプレーで印象を残したい。誰でも楽しめるスポーツなので広まってほしい。

ボランティア募集

☆児童デイサービスのお手伝い

依頼団体：四日市市障害者福祉センター
日時：令和元年8月30日(金) 10:00~15:30
9:00療育訓練室集合、
ただし活動経験者は9:30集合
行事名：電車にのってでかけよう!
場所：四日市市総合会館3階 療育訓練室、他
持ち物：動きやすい服装、昼食又は昼食代、飲み物、印鑑
備考：交通費有(上限2,000円)
申込締切：8月29日(木)

☆障害者スポーツの競技補助

依頼団体：三重県障害者フライングディスク協会
日時：令和元年9月14日(土)
8:00~16:00※8:00現地集合
行事名：第6回三重県障害者フライングディスク
競技大会
場所：東員町スポーツ公園陸上競技場
持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、着替え
昼食は依頼者側が準備
申込締切：8月30日(金)

☆障害のある生徒のイベントのお手伝い

依頼団体：特別支援学校聖母の家学園
日時：①令和元年9月14日(土)
9:00~15:00※8:45現地集合
②令和元年9月19日(木)
9:00~14:00※8:45現地集合
行事名：①スポーツフェスタ
②そうめん集会
場所：①中央緑地公園 第二体育館
②聖母の家学園
持ち物：①動きやすい服装、上靴、昼食
②動きやすい服装、サンダル、
タオル、昼食は依頼者側が準備
申込締切：8月30日(金)

☆ボランティアニュースの封入のお手伝い

依頼団体：四日市市ボランティアセンター
日時：令和元年9月18日(水)
13:30~15:30※13:30現地集合
場所：四日市市総合会館 4階 会議室
申込締切：9月17日(火)

※その他のボランティア募集や助成金情報、イベント・講座情報はホームページにも掲載しています。

フェイスブックページも随時更新中!「いいね」を押してね! URL:<http://yokkaichi-shakyo.or.jp/home/02/> ⇒⇒⇒



「はじめてのボランティア説明会」のお知らせ

「ボランティアってよくわからない」という人も参加OK!一緒に自分に合った活動を見つけていきましょう!

日程：9月 3日(火) 10:00~11:30 10月 1日(火) 10:00~11:30
9月10日(火) 19:00~20:30 10月 8日(火) 19:00~20:30
9月21日(土) 13:30~15:00 10月19日(土) 13:30~15:00

※参加ご希望の方は事前にボランティアセンターまでご連絡ください。

※『ボランティアのたまご』に関する問い合わせ・申し込みは、ボランティアセンターまでお願いします。

※『ボランティアのたまご』を掲示していただける場所や、置かせていただける場所を募集しています。

心当たりの場所がございましたらご紹介ください。

ボランティア活動をはじめてみたい人、ぜひボランティアセンターまでお問い合わせください!

四日市市ボランティアセンター 住所 〒510-0085 四日市市諏訪町2-2(四日市市総合会館2階)

TEL 059-354-8144 FAX 059-354-6486 E-mail y-vc@m3.cty-net.ne.jp

