

夢ポケット

網走発ボランティアつ〜しん

142号

2025 年
12 月発行

令和7年10月18日(土)、網走市身体障害者福祉協会主催の「第27回障がい者ふれあい運動会」が開催されるに伴い、競技運営に関わるサポートを本会に登録するボランティアさんにご協力をいただきました。おかげさまでスムーズに大会が進行でき、参加者もたくさん喜んでいただけるなど、大盛り上がりな1日でした!!



ボランティア登録募集中

ボランティア・市民活動のことならお気軽にご相談・ご来館ください。



発行元：社会福祉法人網走市社会福祉協議会ボランティアセンター
住所：〒093-0061 北海道網走市北11条東1丁目10番地 網走市総合福祉センター
電話：(0152) 43-2472 / FAX：(0152) 43-3919

網走市社協は Facebook で情報を発信しています。

たくさんの「いいね！」お待ちしております！



高校生がクリスマス交流会を企画！！



準備風景をご覧ください◎

令和7年10月11日(土)に高校生が集まって「ボランティア企画会議」を行いました！地域子どもたちに喜んでもらう企画として「クリスマス交流会」を今年もやります！！高校生が沢山のアイデアを出し、その中からリズム体操やゲーム、交流会へと進みます！

各学校では本番に向けて準備作業を進めています。次号ではクリスマス交流会当日の様子を掲載します♪



ボランティア企画会議の様子



今年も沢山の**高校生**が参加してくれます



幼稚園・保育園へ案内の様子



沢山の企画を考えています♪
今年も**楽しい**ことが盛りだくさん



ナチュラルベビーッキング



～託児ボランティアの様子です

令和7年11月18日(火) ナチュラルベビーッキングの託児ボランティアを行いました！

今回は以前も参加していただいたボランティアさん3名にご協力していただきました！ボランティアさんに抱きかかえられて眠りについたお子さんもいましたよ♪

ご協力いただいたボランティアの皆さんありがとうございました！！



可愛い子どもたちに
癒されます☆

ボランティアさんに抱っこされ
ながらお昼寝タイム♪

子どもたちの
集合タイム!!



買い物付き添いボランティア



～屋外リハビリを行いました

令和7年11月10日(月)～11月14日(金)にいせの里通所リハビリテーションの利用者さんを連れて市内のスーパーでお買い物する【屋外リハビリ】を行いました！明治安田生命網走出張所さんと個人登録ボランティアさんにご協力をお願いしました！

ご協力いただいたボランティアの皆さんありがとうございました。



旬の果物が
沢山😊

今晚のご飯は
何にしよう？



お話広場“えがお” 10月・11月の様子です♪

もうすぐクリスマス★松ぼっくりツリーを綺麗に飾ろう！



10月

10月はポッチャ体験や榎さんのレク等を行いました。また、明治安田生命の皆様にご協力いただき、脳年齢の測定や手の平で野菜の摂取量がわかるという何とも興味深い測定をしていただきました。野菜を食べているつもりなのに、意外と取れていないようです。次回リベンジしましょう！



11月

ツリーで使用した松ぼっくりは益子Voが毎日コツコツと拾って綺麗に洗って乾かしてくれました。いつも本当に感謝です♥そんな松ぼっくりが素敵なツリーに変身♪ふまねっとで身体を動かしたり、綾小路きみまろのDVD鑑賞で涙を流したり、盛り沢山の11月でした！



支え合いサポータースキルアップ講習を開催しました！！

セルフケアで支援力向上！～ヨガで整える心と身体～

令和7年度日常生活のちょこっとお手伝い事業の支え合いサポータースキルアップ講習が11月15日（土）エコーセンターにて開催されました。本講習は、日頃から支援活動に勤しむサポーターの皆様の支援力の向上や心身のリフレッシュを目的に毎年様々な内容で開催しているものです。今年のテーマは「ヨガ」です。参加された皆様からは「身体がほぐれてすっきりした」等の好評をいただきました。時には立ち止まって自分の心と身体を見つめ直し、今後のより良い支援に繋がっていただけると嬉しく思います。そして、後半はサポーターの交流会を行い、支援の中で嬉しかったこと、不安なこと等を共有し、他のサポーターの経験談を聞く事で今後の自身の支援活動の励みになると感じていただけたようです。今後もサポーター同士の横のつながりができるようなことを企画していきたいと思いました。本事業はサポーターにより支えられています。いつもご協力ありがとうございます。



出前講座での体験の様子です！

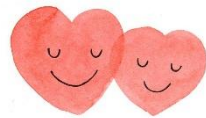
東京農業大学・第三中学校でボランティアさんに協力いただきました！



令和7年10月29日（水）東京農業大学の博物館の学芸員を目指す学生が車いす体験と介助方法を学びました。車いす体験では段差を上がる時に想像以上に傾き「わっ怖い！」と思わず大きな声が！介助役の方は操作に夢中で「声掛けを忘れてた（笑）」と。声掛けや気配りの大切さをボランティアさんから教わっていました。



石畳は意外と操作が難しい！



また、自走をしてみた時にいつもは気にしていなかったほんの少しの段差でも車いすでは上がれないなど障がいがあることでの大変さを知ったようでした。この経験を生かして優しい学芸員さんになってくださいね！

令和7年11月19日（水）～21日（金）の3日間網走市立第三中学校の2年生が高齢者について学びました。講話に続き、クラスごとに疑似体験をしました。少しでも高齢者の気持ちを理解し日常でも優しい気持ちで接していただけると嬉しいです！



サービス介助士の資格を持ったボランティアさんが適切にアドバイスしてくれます！！

モルックを初体験！！とても盛り上がりました♪

出前講座の申込・備品貸出は網走市社会福祉協議会（43-2472）まで☎

市内に展開する高齢者ふれあいの家の1つである台町オピッタから「モルックをやってみたい」という要望を受け、出前講座を通してモルックの体験をしてもらいました！

木の棒（モルック）を投げてピンを倒していくというシンプルなルール。参加者も直ぐにルールを理解してゲームを行いました。「〇〇を狙った方がいいかな」「やった～、高得点だ！」「当たらなかった…」など、自然とコミュニケーションも笑いも広がっていききました。

モルックは身体の負担が少なく、頭を使って考えながら投げるのが特徴です。参加者からは「初めてだったけど楽しかった」「またやってみたい」という嬉しい声もいただきました。本会では出前講座を通しての体験やモルック用品の一式を貸出しておりますので、実施をお考えの方はお気軽に網走市社会福祉協議会までお問合せください。

