

夢ポケット

網走発ボランティアつ〜しん

143号

2026 年
2 月発行



令和7年12月16日(火)、台町オピッタの家「開設25周年記念祝賀会」が開催されました。現在は市内各地で高齢者ふれあいの家が開設されていますが、この先駆けとなりましたのが「台町オピッタの家」です。開設当初から会長を務める中村真理子さんは感謝の言葉を述べておりました。通われるお元気さんからは感謝の気持ちとして花束が贈呈され、受け取ったボランティアさんもとても喜んでいました。これからも高齢者が安心して居続けられる素敵な場所になることを願っています。25周年おめでとうございます！！

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！



高校生が企画したクリスマス交流会♪

ヤングボランティア育成事業を開催しました！！



令和7年12月13日(土)に網走市総合福祉センターにて「高校生が考える！作る！披露する！クリスマス交流会」を開催いたしました。今年も網走南ヶ丘高校全日制・定時制、網走桂陽高校が揃っての開催となり、参加者・運営者を含めて約150名が集まりました。その1日の様子をご紹介します。

また、網走社協 Facebook にて記事を掲載しておりますので、そちらも是非ご覧ください◎

開会

高校生4名が
司会を担当
しました！！

手遊びうた

手遊びうたでは
「いとまき🐞のうた」
「大きな栗🌰の木の下で」
の2曲を披露！子供たちも
一緒に行いました🎵

リズムダンス

「からだ☆ダンダン」
「🦀エビカニクス🦀」は
子供たちもステージで
一緒にダンス🎵

全体ゲーム

「しっぽ取り」
「じゃんけん列車🚂」を
最後は大きな1列に
なりました！！

クリスマス交流会

個別ゲーム

11種類のゲームと
体験ブースを用意！
どれも手作りです🎵

交流会

高校生から歌のプレゼント！
サンタさん🎅も登場で
会場は大盛り上がり

開催にあたり、ヤングボランティアグループ「ミライエ」さん、

社協登録ボランティアさん、宣教師さんに運営のお手伝いいただきました。



お話広場“えがお” 12月・1月の様子です♪

今年も笑顔がいっぱい！手作りすいとん＆おしるこでお腹も満腹！



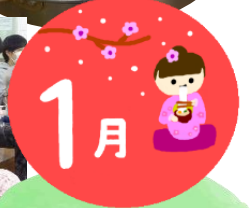
12月はボウリングや
モルックで体を動かし
たり、年末恒例のお楽
しみ会でビンゴや旗揚
げゲームをしました。



すいとん汁で
にっこり♡
お腹も心も
大満足♪♪



桂陽高校 Vo 部
のハンドマッサ
ージ♡会話も弾
みました♪



新年の書き初め！筆を持
つのも何十年振りかし
ら？と言いながらも達筆
でお見事です！！



矢吹さんによる
ツボとリンパのお話。



お汁粉は具沢山！
じゃがいも、かぼちゃ
白玉です♪



新春ファッショ
ンショー Ver
優勝はマツケンサ
ンバ鬼



明治安田生命様にご
協力いただき、脳・
血管年齢測定、バジ
チェックも行いました♪



高齢者施設のクリスマス会（12/22～12/26）でボランティア！

女声コーラス コール・ドルチェが歌声を披露♪

高齢者施設の要望を受け、社協団体登録ボラン
ティアでもあります女声コーラス コール・ドル
チェさんが素敵な歌声を披露してくれました！

施設利用者さんが若い頃に聞いたことがある曲
を中心に披露されました。活動日がクリスマス時
期ということもありクリスマスソングを全員で声
に出して歌ったり、桃太郎さんの曲に合わせてジ
ャンケンゲームをしたりなど、盛り沢山のプログ
ラムでした！

利用者さんからは「久しぶりに歌えて楽しかった」
「昔コーラスをやっていたから、またやりた
くなった」と大変喜んでいました♪

ボランティアを引き受けて下さいました「女声
コーラス コールドルチェ」の皆さん、どうもあ
りがとうございました！



声に出すと
元気になり
ます



綺麗な衣装
で歌いました



ボランティアフォーラムの様子です！

オホーツク圏市民活動ボランティアフォーラムに参加しました！

令和7年12月13日（土）斜里町にてオホーツク圏市民活動ボランティアフォーラムが開催され、網走市から6名の登録ボランティアが参加しました。今年度はボランティア活動に役立つ分科会形式の内容となっており、網走市からは笑いヨガ（講師：鴻巣知香子さん）とマジック（講師：ワンダー吉井さん）を担当しました。他には折り紙と軽運動があり、参加者がそれぞれ希望をして参加をしていく形となりました。どの分科会も特別な道具や難しい技術がなくてもすぐに実践できる工夫が多かったです。ボランティア活動は、特別なことをするよりも、相手と一緒に楽しむこと、同じ時間を共有することが何より大切です。今回の研修会で学んだことが、地域のサロンや交流の場など、様々な活動で活かされていくことを期待しています。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！

笑いヨガ 鴻巣知香子さん

笑いヨガは
心身ともにリフレッシュ

マジック ワンダー吉井さん

2つの分科会に参加し
学びを深めました

託児ボランティア募集！！

ご協力をお願いします！！

網走市保健センター主催のお母さん向けの各種講習会の際に、別室で参加者のお子様を集団託児していただけるボランティア（3名～5名）を募集しています。

【活動日時】ナチュラルベビーキッチン

令和8年3月3日（火）

13:30～15:15

※終了時間が遅くなることがあります

【活動場所】網走市役所 新庁舎2階

【募集受付】令和8年2月20日（金）まで

※保健師がついておりますので安心して活動が出来ます。



ご協力いただける方はこちらまで
ご連絡をお願いいたします。(TEL 43-2472)

可愛い子供たちに
癒されましょう♡♡

子供たち集合♪

出前講座での体験の様子です！

西小学校でボランティアさんが活躍！！

網走市立西小学校で出前授業が行われ、サービス
介助士の資格を持つボランティアさんに協力いた
だきました。令和7年12月16日（火）に高齢者疑
似体験、12月18日（木）に障がい疑似体験を実
施。6年生の児童たちは事前に学習したことと実際
に体験して感じた違いに驚いている様子でした。



ボランティア
ありがとう♡

の皆さん、いつも
ございます！

