

夢ポケット

～ネットボランティア～

146号

2026年
8月発行

令和8年6月25日～26日の2日間、大正琴
瑠璃の会ドリームさんが「デイサービスふくろう」
さんにて訪問演奏を行いました！利用者さんも演
奏に合わせて歌い、とても喜んでいました♪
瑠璃の会ドリームさん、ありがとうございます！



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！



出前講座での体験の様子です！

呼人中学校と南小学校でボランティアさんに協力いただきました！



令和8年6月18日(木) 網走市立呼人中学校で高齢者についての出前授業が行われました！

ボランティアさんには各ブースで生徒たちに指導・アドバイスをしていただきました。

白内障ゴーグルをかけ黄色と白で書かれた看板を見ると「何もないよ！全然見えない！！」と、また食事のブースでは関節の動きが制限されるサポーターをつけているので、味噌汁の器が口まで届かず「こぼれる！こぼれてるよ！！」と周りの生徒達からの声（笑）

楽しみながらも、大変さを理解してくれていました。

高齢者には優しい気持ちで接してあげてくださいね。❤️



令和8年7月2日(木) 網走市立南小学校の4年生が、高齢者についての講話と体験をしました！

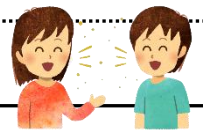
講話で習った高齢者の特徴は、頭でわかっていても実際体験すると、体は重いし視野が狭くて大変💦指先も思うように動かず食事に苦労していました！

白内障ゴーグルをつけると黒と紺の靴下の違いが、「本当に分からない！」と。子供たちには驚きの体験でしたが、高齢者の体や気持ちを理解できたと思います。子供たちのお世話・指導をして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。



支え合いサポータースキルアップ講習を開催しました！！

自分も相手も大切にするアサーティブコミュニケーション



令和8年度日常生活のちょこっとお手伝い事業 支え合いサポータースキルアップ講習を6月27日(土) エコーセンターにて開催いたしました。当日は日ごろから活動を支えてくださっているサポーターの皆様にお集まりいただきました。

講師には日本赤十字北海道看護大学准教授の蓮井貴子氏をお招きして、相手の気持ちを大切にしながら、自分の気持ちもしっかり伝える「アサーティブコミュニケーション」について学びました。

二人一組での実技も行われ、「相手の気持ちを考えたコミュニケーションの大切さを再確認しました」「演習を通じて自分自身の癖に気づくことができた」などの感想もいただき、和気あいあいとした雰囲気で行われました。

後半の交流会では、グループに分かれて日ごろの活動で感じた「嬉しかったこと」や「悩んだこと」などを共有しました。お互いの経験を分かち合うことでサポーター同士の絆が深まり、これからの活動に向けた大きな励みとなる充実した時間となりました。

今回の学びが、支援活動はもちろん、皆様の暮らしをより豊かなにするきっかけになれば嬉しいです。サポーターの皆様、いつも暖かいご協力をいただき本当にありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします。



お話広場“えがお” 6月・7月の様子です♪

暑さに負けず、元気いっぱい笑顔です♡



6月9日はモルック体験でした。狙い通りのスーパープレイもありましたよ♪



6月23日午前中は、猪木体操とカニチョッ筋体操で運動不足解消!!



6月23日午後 お楽しみ会(ミニ運動会)



負けられない戦い!
種目①ピンポン玉リレー
種目②せんべい食い競争
種目③お手玉玉入れ

たまには集合写真もいいね♪後ろには願いごとの書かれた短冊が!



7月28日午前は、明治安田生命による健康測定会。前回より数値がよくなっていますように! ドキドキ



7月28日午後 榎さんの健康体操・レク



愛情いっぱい♡
手作りそうめん



1.2.3.ダアーツ!



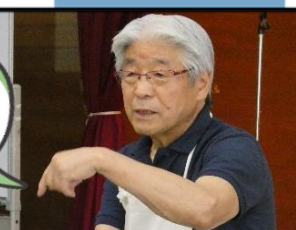
野菜即売会スタート♪



7月14日午前、新鮮で美味しい野菜が並びます。サンライズヨピトの陶芸品や手芸品等の作品販売もあるよ♪

くるくる花模様作り 7月14日午後

今年も古川さんと一緒に楽しくおもち作り♪



デイサービスふうろうさんに訪問しました！



ありがとうございました♪

そよかぜさん☺



瑠璃の会ドリームさん☺



令和8年6月22日、23日に朗読ボランティア声の図書館そよかぜさん・24日、26日に大正琴瑠璃の会ドリームさんがデイサービスふうろうさんに行き、朗読と演奏を行っていただきました。利用者さんからはたくさんの笑顔と「また見たい」「聴きたい♡」との声が…♪綺麗な声と演奏でうっとり、幸せな気分になりました！

そよかぜさん、瑠璃の会ドリームさん、ありがとうございました♡♡

Thank you!

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8年7月10日（金）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や初めて参加していただいた方もいました！！総勢7名の方にご協力いただきました♪ありがとうございました♡♡



可愛い子ども達に癒されながら
幸せな瞬間を…♡♡

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8年7月13日（月）～17日の5日間、いせの里通所リハビリテーションの施設利用者さん連れてスーパーでお買い物をする【屋外リハビリ】を社協個人ボランティアさんと明治安田生命網走出張所さんにご協力をお願いいたしました！

ネットスーパーや宅配などありますが自分の目で見た商品を選んで買えるというのはいいですね♡利用者さんもボランティアさんと楽しくお買い物する様子も見られました！ご協力頂いた皆さんありがとうございました◎



新鮮な果物を…

チョコレートはどこかな…？

つながろう！誰でも清掃活動！9/12（土）開催

令和8年度 第2回目の活動です！

平成18年から続けているこの活動は、誰もが気軽に参加が出来るボランティア活動です。

参加希望の方は、ボランティアセンターまでご連絡ください。（雨天時には中止の連絡を入れますので、参加される方は連絡先をお知らせください。）親子・企業の参加、大歓迎です！

小学生以下のお子さんには、ちょっとしたお菓子のプレゼントを用意しています。奮ってご参加ください。

日時：令和8年9月12日（土）8：30～

綺麗になったね♪

場所：海岸町前浜付近

集合は網走市総合福祉センター

（網走市北11条東1丁目10）

【申し込み】網走市社会福祉協議会ボランティアセンター（電話 43-2472/FAX43-3919）

