

おもいあい

〒068-0031 岩見沢市11条西3丁目 岩見沢広域総合福祉センター
岩見沢市ボランティアセンター TEL・FAX 25-5516
岩見沢市社会福祉協議会 TEL 22-2960



今年の夏は酷暑が続き、北海道でもエアコンの普及率が上がったとのこと、冬の暖房費と合わせると北海道の光熱費は生活を圧迫してますね。加えて、お米やその他の物価の高騰、何十苦も強いられています。

そんな中、日頃のボランティア活動に従事されたり、ご協力下さっている会員の皆様、本当にありがとうございます。年々ボランティア人口が減少し憂慮していますが、今後も声を掛け合い、より充実したボランティア活動が出来ることを期待しています。

令和7年度

心に寄り添う傾聴講座

日程：令和7年9月24日(水)・10月8日(水)
会場：岩見沢広域総合福祉センター
協力：傾聴ボランティアサークル「ニコニコ」
目的：傾聴についての知識や技術、心構えを学び、地域や施設等において活動する傾聴ボランティアの発掘・養成



【講師】
合同会社うるかむ 代表社員 池田ひろみ 氏

『傾聴』とは・・・しっかりと聴くこと
『話してよかった』と思える会話を増やしたい
『あなたになら話せる』と思ってもらえたら…

感想

1日目 「傾聴の基本・コツ」～傾聴の心構え～

- ◎自分のコミュニケーションについて振り返る時間になりました。
- ◎「自分の心に余裕がある状態じゃないと傾聴はできない」とのお話しには本当にその通りだと思いました。なので、まず自分の心を穏やかに、そしていつも朗らかに過ごすことに気を配り「丁寧に聴く覚悟を心掛けたい」と思いました。
- ◎1つの話しが終わるまで途中で口を挟まない、終わるまで我慢する。相槌を打つ、相手の話を復唱して話しを続けるなどのテクニックを工夫して努力したいと思います。



2日目 「相手の心に寄り添う傾聴」について

- ◎自分の感情・意見をひとまず置いて、まずは聞くことに専念する。
相手の言葉はそのまま素直に受け止めて否定はせず最後まで聴くことで信頼を得て安心して話しをしてもらう人間関係作りを心掛けたいと思います。
- ◎中立の立場で相手の話を聞くことがむずかしいです。
- ◎自分の話を聞いてくれる人を大切にしていきたい。
- ◎お互いに傾聴意識ができたコミュニケーションがとれることでより良い社会につながると良いと思いますね。

学んだ内容を在宅介護や日常生活における関わり等に活かせる
毎回人気の講座ざわ！（参加者14名）

岩見沢社協
イメージキャラクター
「ざわタマ」



令和7年度 ボランティア体験講座

【目的】

ボランティア活動に興味・関心がある方やボランティア活動を始めたいと考えている方、活動の幅を広げたい方を対象とし、様々な分野の体験を通じたボランティア意識の向上と活動のきっかけづくり

【主催】 岩見沢市社会福祉協議会/岩見沢市ボランティアセンター

【日時】 令和7年7月29日(火)～8月21日(木) 全7講座

【場所】 岩見沢広域総合福祉センター



ふまねっと運動体験

7月29日(火) 参加者4名

実施団体：ふまねっと岩見沢「円」(まどか)

認知症予防に効果的なアタマとカラダと
ネットを活用した運動の体験！

感想

◎とても良い体験をさせていただきました。
地元の活動にも活かしていきたいと思います。

◎とても楽しい時間を過ごさせていただきました。
雰囲気づくりとても上手だなと思いました。



手話体験

7月31日(木) 参加者7名

実施団体：手話サークル「エプロン」

聴覚障がい者の生活を知り、自己紹介や
あいさつ、歌を歌う体験！

感想

◎ろうあ者の方と手話で話す事ができ良い体験になりました。
体験の手話と私がやっていた手話では少し違う所もありましたが、手話をやっていて良かったなと思います。
とても楽しい時間になりました。

◎手話は難しいと思っていたけど、覚えたら簡単だと思いました。
自分が障がい者じゃなくても、誰か障がいの人が困っていたら助けたいから参加しました。楽しくて手話にもっと興味を持ちました。ありがとうございました。

◎イラストではわからない事が多いですが、講師の方の説明を聞くとわかりやすく感じました。継続して勉強していきたいと思います。



車いす・高齢者疑似体験

8月1日(金) 参加者1名

実施団体：岩見沢市ボランティアセンター

車いすの操作方法や高齢者・片麻痺体験
セットを用いた生活の体験！

感想

◎疑似体験は始めてで、白内障・緑内障・視野狭窄の体験や半身不随等は体験しなければわからないことばかりでした。とても勉強になりました。



全7講座で
延べ40名が
参加したぞわ！

地域避難所設置・運営 体験

8月5日(火) 参加者11名

実施団体：北海道災害支援ボランティアteamnorth
段ボールベッド、パーテーションの組立や簡易トイレの設置を通し、避難所の設置や運営体験！

感想

- ◎災害が起きて避難場所のトイレ問題、食事関係において色々な問題点がある事が分かり、これらの事が解決して欲しい物だと感じました。
- ◎実際に組み立て、解体を行って、避難所暮らしがリアルに感じました。
- ◎もっといろいろなことに想像力を働かせて防災に備えたいと思います。
- ◎ダンボールベッド設置3回目ですが、1年経つと又経験したく思い参加しました。



ガイドボランティア 体験

8月7日(木) 参加者2名

実施団体：ガイドボランティア「ほたる」
視力障がい当事者からのお話とガイドヘルプについての説明、ガイドヘルプ体験！

感想

- ◎勉強になりました。ありがとうございます。
- ◎色々な機会がある事を知りました。
スマホとかパソコンとか見えない事による不安が分かりました。
- ◎今日は楽しく学べました。ありがとうございました。



炊き出し 体験

8月19日(火) 参加者11名

実施団体：岩見沢市赤十字奉仕団

ハイゼックスやアイラップを使い、
ミートローフやホットケーキ等の炊き出し体験！

感想

- ◎20人でしかも室内でもバタバタしてしまった。
また、表面上炊けても内側が煮えてなく難しい。
避難所で数人ではまだ大変そう。
- ◎袋が狭くて入れにくかったし、混ぜづらかった。
味はおいしかった。
- ◎とても良い経験でした。やってみてわかるという事が多くあり、その上お土産までいただきありがとうございました。
- ◎楽しく、おいしくいただきました。みなさん動きが良くスムーズに出来たと思います。



レクリエーション 体験

8月21日(木) 参加者4名

実施団体：ボランティアサークル「ひとみの会」
デイサービス等の施設で行っている言葉遊びや手遊び、なぞなぞクイズ、大型紙芝居等の体験！

感想

- ◎会場内の参加者の関係を築くための会話術のすばらしさに感銘を受けました。
- ◎楽しい時間をありがとうございます。
- ◎勉強になりました。
- ◎楽しかったです。勉強になりました。ありがとうございました。
- ◎週2階いきいきサロンを開いて楽しんでいますが大変参考になりました。
- ◎提供する側から、受ける側の経験も良かったです。



ボランティア 愛ランド北海道 2025 in しりべし 参加しました！



【日時】 令和7年8月30日（土）13時～17時
【場所】 倶知安町立倶知安町小学校 ほかに
【主催】 北海道社会福祉協議会
【内容】

- 記念講演「伝えるのは命・つなぐのは命」
講師 坂東 元 氏（旭川市旭山動物園統括園長）
- 分科会
 - ① 「地域に根差した福祉教育」
 - ② 「これからの地域福祉を考える」
 - ③ 「もっと素敵にレクリエーション実践」



9名参加！



地域のいろいろなボランティア



ボランティアに関する相談は、
ボランティアコーディネーターが
お受けします。
ボランティア活動始めませんか？
ご連絡お待ちしております。

★相談・問合せ時間
月・水・金 10:30～15:30
★土日祝日、お盆、年末年始お休み

TEL・FAX 25-5516

～ボランティアの窓（vol.6）～

【団体紹介】今回は、ガイドボランティア「ほたる」の活動を紹介します！

No.9 ガイドボランティア「ほたる」

学校でガイドの方法を説明



視覚に障がいを抱える方
をガイドヘルプするボラン
ティア団体で、岩見沢視力
障害者福祉協会の行事支援、
ボランティア行事への参加
協力をしているぞわ。
会員も随時募集中ぞわ！

岩見沢協
イメージキャラクター
「ざわたま」

