



ひろさきボランティアセンタースタッフ情報紙

# ふくろう通心

第91号

2025年10月



ひろさきボランティアセンターでは、ボランティア参加のきっかけづくりと継続的な参加を応援するため、1時間の活動で1ポイントが貯まり、10ポイントで1,000円分の商品券と交換できるボランティアポイント制度を実施しています。

制度の対象者は、弘前市内に居住・通勤・通学している、または弘前市内のボランティア団体に所属している15歳以上の方（中学生を除く）としており、令和7年8月末時点の利用者数は104名、ポイント対象となる活動先は28団体、貯まったポイント数は累計1,058ポイントになりました。

制度のご利用にあたっては、事前に次の3点が必要です。



個人ボランティアに登録する



説明会に出席する



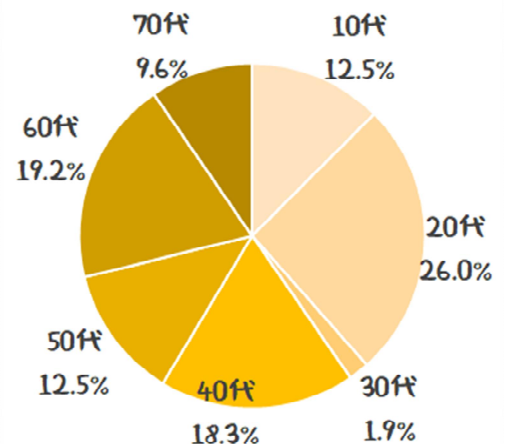
同意書を提出する



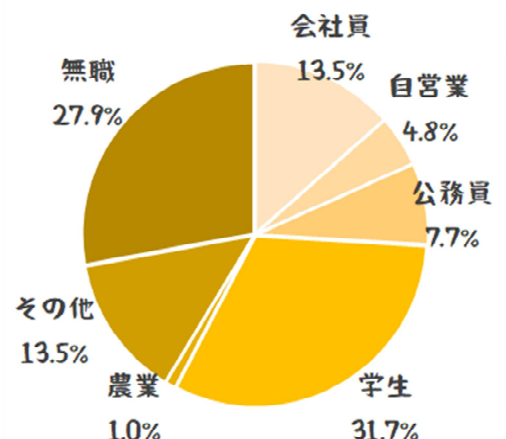
説明会

当センターでは、上記（2点目）の説明会を定期的で開催し、ポイント制度の利用に必要な手続きや、ボランティア活動時の注意事項についてお伝えしています。日程がご都合に合わない方へは個別にもご説明を差し上げておりますので、お気軽にご相談ください。

利用者のご年齢



利用者のご職業



## — ボランティア講座のご紹介 —

ひろさきボランティアセンターでは、ボランティア活動に参加している、または活動に興味があるという方々を対象にボランティア講座を開催しています。ボランティアに役立つ知識や、技術などが学べる内容となっており、その様子を紹介いたします。

### 令和6年度ボランティア講座の様子

#### 入門編



#### コミュニケーション編



#### 安全対策編



#### グループワーク編



令和6年度は全9回のボランティア講座が開催されました。

- 第1回 入門編
- 第2回 コミュニケーション編
- 第3回 高齢者福祉編
- 第4回 障がい者福祉編
- 第5回 児童福祉編
- 第6回 安全対策編
- 第7回 バーンアウト編
- 第8、9回 ファシリテーション編

ボランティアの基本を学ぶ入門編からはじまり、コミュニケーションや、ボランティアポイント制度と関連のある高齢者、障がい者、児童福祉について学び、ボランティア活動の場面で起こりうるケガや病気の予防、対処法についても実技を通して学びました。

また、ボランティア実践者を対象に、長くボランティアを続けるためのコツや、ボランティアグループなどで活用できる意見の集約方法なども学びました。



## 講座に参加した皆さんの声

ボランティア講座に参加して、ボランティアとは何なのかを詳しく学ぶことが出来て良かった。(入門編)

ボランティア活動は様々あるけれど、自分ができることで特に必要とされている事、自分の技量が合っているかをまず第一に、謙虚に、思いやりをもって行う必要がある事を再確認出来て良かったです。(入門編)

傾聴のむずかしさを分かりやすく説明していただきありがとうございました。メンタル・心理学に興味がありますのでまた参加したいです。(コミュニケーション編)

わかりやすく説明していただき、本当はそんな場面がなければよいのですが、こればかりはだれでも、いつそんな場面に会うのかわからないので、ぜひ知っておきたい事でした。(安全対策編)

日頃の仕事や生活にも大変役立つと思いました！日々意識して実践したいと思います。(ファシリテーション編)

今年度もボランティア講座を開催しております！

ひろさきボランティアポイント対象講座  
子ども食堂をはじめとした子どもの居場所について学び、どんなボランティアが必要かを考えてみる講座です



令和7年度

### ボランティア講座

子ども福祉編

講師 一般社団法人 みらいねっと弘前  
代表理事 鹿内 葵 氏

日時 11月19日(水) 18:30~20:00  
受付開始 18:00

場所 ヒロロスクエア多世代交流室2  
弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F

申込み・問い合わせ  
ひろさきボランティアセンター  
弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F ヒロロスクエア内  
TEL 0172-38-5595

参加無料

ひろさきボランティアポイント対象講座  
ボランティア活動や日常生活で活用できるコミュニケーション技術を学べる講座です



令和7年度

### ボランティア講座

コミュニケーション編

講師 弘前大学大学院保健学研究科  
教授 大庭 輝 氏

日時 11月21日(金) 18:30~20:00  
受付開始 18:00

場所 ヒロロスクエア多世代交流室1  
弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F

申込み・問い合わせ  
ひろさきボランティアセンター  
弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F ヒロロスクエア内  
TEL 0172-38-5595

参加無料

ボランティア講座の開催案内は、広報ひろさき、ひろさきだより、ひろさきボランティアセンターのホームページに掲載しております。また、各ボランティア講座はボランティアポイントの対象になります。お気軽にご参加ください！

## 豆知識

### 水分補給



今年も各地で大変な猛暑により、人にも環境にも厳しい夏でした。

水分補給は常に心がけるのは当然として、その飲み方も考えさせられました。自分はひたすらアイスコーヒーをマイボトルに入れ飲んでいましたが、日に1リットル以上も飲んでいたら、なんだか体の調子が悪くなりました。

若い時には気にしませんでしたでしたが、歳のせいかカフェインに敏感になったようで眠りの質が悪いように感じ、気が付いてからはコーヒーは午前中だけにして、午後からは自分で作った飲料を飲むようにしたところ、睡眠の質が向上したせいか朝が格段に楽になりました。

日本人は体質的にカフェインに対する反応が鈍く、感じにくい人種ではあるのですが、年齢を重ねて夜コーヒーを飲むと眠れなくなったという声を聴きます。

自分が作った物は水にガムシロップ少々、岩塩少々、好きな柑橘果汁（自分はライム）をマイボトルに作って飲んでいました。甘すぎると少ししつこく感じますが子供受けはよいかもしれません。水単体だけを大量に摂取すると水中毒や塩分不足になりますので作ってみたのですが、自分の口にはあったようで飽きずに飲み続けられました。

正直自分は偏頭痛持ちで、好美的にはカフェインと糖分摂取するべく延々コーヒーを飲んでいたいのですが、なんでも過ぎたるはなんとやら。バランスは大事ですね。



## 編集後記

### 「むがすのふとは…」



「むがすのふとは、ほんとにあだまいいっておもうのさ。」古くからある津軽の家庭料理を提供する店での会話の1コマ。最近是有名になってしまったため、なかなか予約がとれなくなっていました。

地元でとれる山菜や果物を、旬な時期には素材を活かし、他の時期には塩漬けや乾燥させた材料を使い、捨てるどころ余すところなく作られる料理は、魔法の様です。砂糖は基本使わず、果物の甘味だけ。この自然の甘さは、身体にすうっと入ってきます。

「現代のSDGsに当てはまっているじゃないですか。」と言うと、「んだのさ、んだのさ！むがすのふとは、ほんとにあだまいいっておもうのさ。おらだちは、たぐさんのふとに、この良さを知ってもらいたいのだ。」

全国から沢山の方が来てくれるようになり大変ありがたいが、地元の人達にこそ、この良さを知ってもらいたいと言います。「当たり前過ぎて地元の良さに気づかないけど、年齢を重ねると気づいてくる。でもその頃には、膝や腰が痛くなり…」と言いつつ大声で笑っているスタッフさんを見ていると、こちらまで元気になってくる。

「わがいふと募集中だよ。」声をかけていただいただけでもありがたい。でも、もうしばらくは美味しいお料理を頂く側でいたい。そして、いつか皆さんのように、美味しい料理を振舞う側にたつてみたい。でも、その頃にはきっと膝が…。



〈制作〉市民ボランティアスタッフ 〈制作協力〉ひろさきボランティアセンター  
〒036-8003 弘前市大字駅前町9番地20 ヒロロ3F ヒロロスクエア内  
TEL: 38-5595 FAX: 36-1822 HP: [www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/](http://www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/)  
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。