

# とよかわボランティア・市民活動センターだより

## 豊川市市民協働推進事業補助金公開プレゼンテーションを開催します

地域の課題をみんなの知恵と力で解決する事業を応援しています。



公開プレゼンテーションの様子



平成29年度採択事業  
**おやこ文化の会「おやこまつり2018」**  
こどもの健全育成を図る事業

事業の様子



平成30年度採択事業  
**萩町内会三世代交流事業**  
まちづくりの推進を図る事業



平成31年3月23日(土)午後1時30分から、とよかわボランティア・市民活動センタープリオで、豊川市市民協働推進事業補助金の公開プレゼンテーションを行います。補助金の対象は、市内において市民活動団体や地縁組織、企業などが「協働」で行うまちづくり事業です。この制度は、平成27年度から開始されたもので、平成30年度までに19団体が実施した事業を補助対象事業として採択しています。市内で活動する市民活動団体などが、その活動内容をPRし、広く市民に知ってもらうための機会ですので、是非、見に来て応援してください。



### とよかわボランティア・市民活動センタープリオ

〒442-0068 愛知県豊川市諏訪3丁目300番地プリオ4階  
TEL : 0533-89-9070 FAX : 0533-75-6665  
E-mail : senta-prio@ccnet-ai.ne.jp  
ホームページ : <http://www.senta-prio.jp/>



〈開館時間〉10:00~21:00 〈休館日〉プリオの休日

みなさんのボランティア・市民活動を応援します。  
市民交流ホール以外の利用は登録が必要ですので、  
詳細はお気軽にお問い合わせください。







# 団体さんにインタビュー

## 傾聴ボランティア えんがわの会



今回の団体インタビューは傾聴ボランティア活動をされている「えんがわの会」代表の西郷さんにお話を伺ってきました。

Q. 「傾聴」とは何ですか？



A. 人は誰でも話したい、聴いてほしいという思いがあります。話すことによって寂しさが少し癒されたり、自身の考えに気づかされたりします。その思いや悩みを心に寄り添い、積極的に聴くことが傾聴です。

Q. 何年くらい活動されていますか？

A. 2009年6月に【えんがわの会】を立ち上げたので9年になります。

Q. 会員は何名くらいみえますか？

A. 現在会員は男女合わせて17名います。

Q. 主に活動場所はどこですか？

A. 老人ホームなどの高齢者福祉施設へ月に1度訪問し、1時間程度、入所者さんのお話を傾聴しています。また在宅傾聴も行っています。

Q. 傾聴ボランティアでいつも心がけていることは何ですか？

A. 相手の話を熱心に聴くことにより、話して良かったと思えるような聴き方を大切にして、心のケアに繋がりたいです。お聴きした話を自分の人生の糧にすることで、自己成長に繋げ、さらに皆さんにお返ししたいと思っています。相互扶助を目指して、傾聴ボランティアを継続して行きたいです。

Q. 活動をしていて嬉しかったことは何ですか？

A. お話された方のお悩みや困りごとが心の中で軽くなり、話しているうちに自分で解決する方へ気持ちが向いてくれると嬉しいです。最近では、傾聴が認知されてきているので、豊川市介護高齢課が主催した講座のサポートをさせていただくことで、私たち会員の志がさらに高まっています。また、善意銀行や豊川市、社会福祉協議会から顕彰され、会員の励みになっています。



傾聴説明会



いかまい館での説明会



えんがわの会会員

●問い合わせ先 「えんがわの会」 代表 西郷 幸枝 ☎(0533)89-3930



こんなことしました! こんな団体があるよ!!



# 活動紹介コーナー



## 体力メンテナンス バラボ《バランスボール》Park

### ●『体力メンテナンス』ってなに?

どんなに身体を休めても、眠っても、食べても、カラダがスッキリしない、ココロがスッキリしない。これは【体力不足】から起こると考えています。こちら《バラボPark》では、バランスボールを使ってどなたでも楽しく有酸素運動をしながら、【真の体力】をつける事、【健康維持】を目指して活動しています。



### ●バランスボールでどんなことをするの?

使い方が分からない方、まずはご一緒に体験してみてください。お子様からご年配まで幅広い世代の方にご利用いただける簡単なエクササイズ(有酸素運動)です。バランスボールの上に正しい姿勢で座り、音楽に合わせて身体を動かし息を弾ませます。赤ちゃんとご一緒に抱っこしながらご参加いただいているママさんは、赤ちゃんの寝かしつけにも活用していただいています。体力不足や産後のケア、脳トレーニング、リハビリ、リフレッシュ等、ココロとカラダのケアを皆さんとご一緒に楽しく行っています。



ご高齢エクササイズ



産後ケア



親子エクササイズ



2018年11月

えがおフェス2018にて

### ご案内・予約等

maya.balabo@gmail.com(山本真耶)  
sakuraimina@icloud.com(櫻井見奈)

### 《ブログ》

http://mayappe.dosugoi.net  
《MAYA》  
https://ameblo.jp/m-m-happy-m/  
《ミーナ》

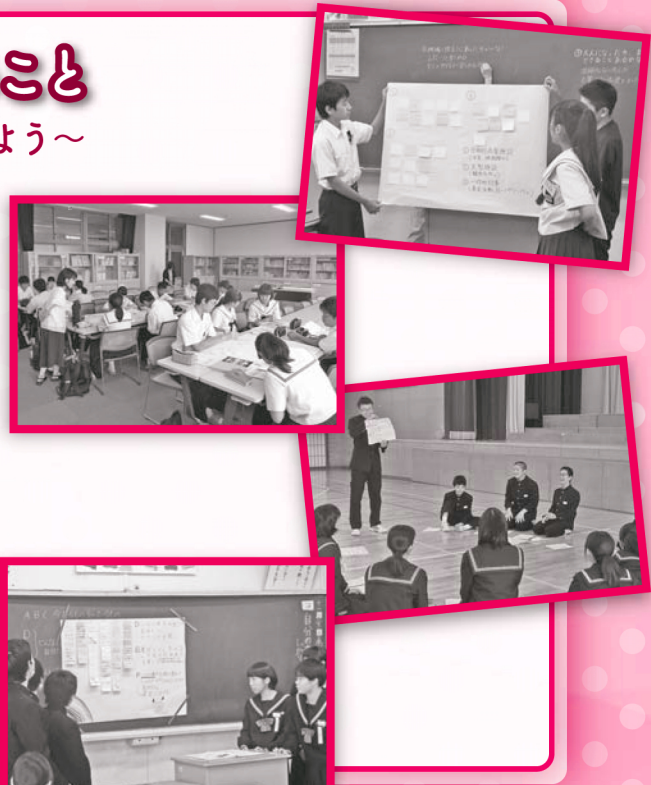
## 中学生が考える自分たちのできること

～自分たちが住んでいる地域へ意見を届けてみよう～

特定非営利活動法人穂の国まちづくりネットワークでは、昨年度に引き続き、中学生の意見を聴く会を開催しました。市内の中学生に、自分たちの住んでいる地域でどんなボランティア活動が行われているかを知ってもらい、大人になった時にどんなかわり方ができるか、どんな活動があると地域が活きるのか、今できる事は何かなどを考え、まちづくりやボランティア養成に活かす機会を作るために企画をしました。

市内10校の中学を3年かけて回る予定で、2年目の今年度は、金屋中学校、南部中学校、一宮中学校、小坂井中学校の4校を回りました。各学校とも中学生らしい夢のある意見がたくさん出されました。

全ての中学校を回り終えた時点で意見をまとめ、豊川市へ提出します。







# 情報掲示板



## ●あったかハートのコンサート実行委員会 春ほのぼのコンサート

プロジャズシンガー安藤啓子による、春を感じられるほのぼのとしたコンサート。赤ちゃんからシニアの方まで幅広く楽しんでいただけます。心に染み入る歌声とピアノ演奏をお届けします。

- ・日時 平成31年3月21日(木・祝)  
18:30(開場)  
19:00(開演)
- ・場所 ハートフルホール(豊川市御津文化会館)ロビー
- ・出演者 安藤啓子(ピアノ&ヴォーカル)
- ・演奏予定曲 Rose 埴生の宿 ハナミズキ 他
- ・入場料 500円  
(前売券 飲み物・菓子付/当日券 飲み物付)

前売券発売中!



・問い合わせ先(チケット販売)  
ハートフルホール(御津文化会館) ☎(0533)76-3720

## ●食育推進ネットワークさつきの会

### 『夏野菜の育て方・病虫害対策』

安心・安全・美味しい有機野菜を育ててみませんか

- ・日時 平成31年3月30日(土)13:30~
- ・場所 とよかわボランティア・市民活動センタープリオ視聴覚室(プリオ4階)
- ・講師 宮島一人(公財)農業・環境健康研究所
- ・定員 50名
- ・参加費 300円(資料代)
- ・持ち物 筆記用具



・問い合わせ先  
鈴木章予 ☎(0533)95-2533 FAX(0533)85-6500

## ●一般社団法人 こどもがわらうとせかいがわらう

### 『第6回こどもがわらうとせかいがわらう』開催します

大型クルーズ客船ダイヤモンドプリンセスが蒲郡に初寄港します!日本を訪れた諸外国の人たちとふれあい、こどもを囲む世界中の人たちがみんなで笑顔になれるイベントです。150店舗以上の出店が集い、美味しいもの、おしゃれな雑貨がたくさん!ふわふわ遊具やトランポリンなど楽しいアトラクションやライブペインティングでアートに触れよう!

- ・日時 平成31年3月27日(水)  
10:00~16:00
- ・場所 竹島地区周辺
- ・入場料 無料



・問い合わせ先  
一般社団法人こどもがわらうとせかいがわらう  
URL <http://kodomogawarau.net>  
☐ kodomogawarau@gmail.com

## ●豊川おやこ文化の会 第264回高学年部例会

### 糸による奇妙な夜 人形劇団 ココン

夜はこわくてさびしい…  
でも何だか楽しい。  
そんな奇妙な6つの夜をお届けします。  
糸操り人形劇の作品集です。

- ・日時 平成31年4月14日(日)  
18:10(開場)  
18:30(開演)  
19:30終演予定
- ・場所 ゆうあいの里ふれあいセンター



豊川おやこ文化の会は親子で楽しい時間を共有し、親も子も一緒に成長していこうという文化団体です。

会員募集中!(要入会)

・問い合わせ先  
豊川おやこ文化の会(事務所)  
諏訪3-300 プリオ4F  
とよかわボランティア・市民活動センタープリオ 団体活動室3  
☎・FAX (0533)86-6698

## ●NPO法人 みんなで豊川市をもりあげ隊

### 『もりあげ隊がつくる!』 第10回豊川いなり寿司食べ比べ選手権!! ~同時開催~「第5回いなりんピック!!」 (主催:豊川市観光協会)

味いろいろ・工夫いろいろ豊川いなり寿司が大集合します!皆様の投票でNo.1が決まります!また、同時開催でいなりんと全国から参加するご当地キャラのゆかいな仲間たちが繰り広げる大運動会が行われます!豊川ご当地グルメも大集合!愛くるしいキャラ達にぜひ会いに来てください。いなりんも待ってま〜す!

- ・日時 平成31年3月16日(土)10:00~16:00
- ・場所 豊川市総合体育館前広場
- ・入場料 無料



・問い合わせ先  
NPO法人みんなで豊川市をもりあげ隊事務局  
(豊川市観光協会事務局内)  
☎(0533)89-2206 / FAX(0533)89-2276  
☐ info@inari-moriage.com