

# 札幌のボランティアニュース 札幌ボラニュース

令和2年度11月号  
通算第125号



## 今号のもくじ

### 1 ページ (表紙)

- ・「赤い羽根共同募金」  
さっぽろの町を良くするしくみ。

### 2 ページ

- ・「第5回スピーチマラソン」  
開催報告

### 3 ページ

- ・これからの生活・活動を楽しくセルフプロデュース  
生涯現役セミナー

### 4 ページ

- ・ふくしの出張講座

### 5 ページ

- ・やさしさっぽろメンバーズ  
(賛助会員) 募集中
- ・やさしさっぽろ健康講座~2020~

### 6 ページ (裏表紙)

- ・わたしの生き方セミナー~2020~
- ・各種お問い合わせ先

## 「赤い羽根共同募金」さっぽろのまちを良くするしくみ。

今年で74回目を迎える「赤い羽根共同募金運動」においても、「コロナの時に募金活動なんて…」という不安や心配の声がありました。

しかし、「こういう時だからこそ、続けること」が必要であり、地域福祉・ボランティア活動を応援する共同募金運動が、今こそ、その役割を果たす時です。

上の写真は、今年も10月1日~7日まで実施した街頭募金運動にて、街ゆく人たちに募金を呼びかけるボランティアさんの様子です。(左:ガールスカウト北海道連盟、右:北海道札幌工業高等学校)

募金は、福祉の様々な事業だけでなく、災害時にも活かされており、「令和2年7月豪雨災害」に対しても、全国の共同募金会が災害等準備金を拠出しあい、被災地を支援しています。

コロナに負けない「赤い羽根共同募金運動」は、12月末まで続きますので、今後ご協力よろしくお願ひいたします。

12月17日(木)~19日(土) 10時~20時(初日は12時から、最終日は19時まで)札幌駅前通地下広場 北大通交差点広場(西)にて、「雪ミク」をテーマに描いた初音ミクのポスター展示に併せ、一定額以上を募金いただいた方には、初音ミククリアファイル、ピンバッジ、ボールペンなどを進呈する『赤い羽根共同募金×初音ミクパネル展 in チカホ』を開催しますので、ぜひお越しください!

札幌市社会福祉協議会 ボランティア活動センター

TEL: 623-4000 FAX: 623-0004

<http://www.sapporo-shakyo.or.jp/hotnews/category/110.html>





## 「第5回スピーチマラソン」開催報告

9月26日（土）に、「第5回 スピーチマラソン」を開催いたしました。

新型コロナウイルス感染症の流行により、時間や入場人数に制限がある中、約60名の市民の方にご来場をいただきました。

一人約10分と短い時間でしたが、当事者ならではの視点でのスピーチをつないでいきました。

来場者からは、「皆さんの屈託ないスピーチで勉強になった」「また参加したい。この様な会を続けてほしい」など、励みになる言葉も沢山いただきました。

今回は、共催団体である「すぷりんぐ」メンバーによりYouTubeでのライブ配信を初めて実施しました。都合が合わず来場が叶わなかった方、もう一度スピーチを聞きたいという方はぜひYouTube「障がい当事者講師の会 すぷりんぐ」で検索して出演者の声をお聞きください。

コロナ禍で様々な制約がありますが、当事者講師の派遣も随時行っております。ボランティア活動センターまたは各区社会福祉協議会までお気軽にお問い合わせください。



【今年度出演者の皆さん】



これからの生活・活動を楽しくセルフプロデュース

# 生涯現役セミナー

～こころを楽に生きてみる～

日時

令和2年

11月11日(水) 13:30-16:00

札幌市社会福祉総合センター 4階 大研修室

○受講料:500円 ○定員:50人(先着順)

第1部

【講演】

## 「こころを楽に生きてみる」

講師:善養寺 圭子 氏

(公益社団法人北海道家庭生活カウンセリングセンター理事)

「藍綬褒章 犯罪被害者支援功績」を受勲した講師より、「ありのままで笑顔になる」生き方についてお話しいただきます。



第2部

【対談】

## 「生涯現役」でいられる セルフプロデュース術

対談者:長谷川 聡 氏

(北海道医療大学 看護福祉学部 准教授)



※新型コロナウイルス感染予防対策として検温・アルコール消毒等を実施して開催いたします。  
なお、感染拡大状況によって内容の変更や中止となる場合があります。

申  
込  
お  
問  
い  
合  
わ  
せ

札幌市社会福祉協議会 ボランティア活動センター

札幌市中央区大通西19丁目1-1 札幌市社会福祉総合センター4階

TEL:011-623-4000 FAX:011-623-0004

フォローしても!



@mamorin93



社会福祉法人  
札幌市社会福祉協議会

ふだんの  
くらしを  
しあわせに！



# 出張講座



町内会（福まち）・民児協・学校・企業等の研修会・福祉教育にご活用ください。

ボランティア・地域福祉活動・福祉教育に役立つ研修を、ご希望の日時にご希望の会場で開催します。みなさんのご依頼や相談をお待ちしております。

下記から受講したいテーマを選び、裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAXまたは郵送でお申し込みください。

## 1 「地域見守りサポーター養成講座」

多くの市民が、日常の生活場面において「なにげなく気にかける」、「さりげなく見守る」ことによって高齢者等の異変に気付き、関係機関に連絡をする“地域見守りサポーター”を養成します。受講していただいた場合には、「修了証」をお渡しします。

## 2 「災害時のための地域支え合い研修」

～災害時の支え合いは、普段のお付き合いから～

## 3 「始めてみよう！ボランティア活動」

～自分にできることを楽しみながら！～

## 4 「日常生活自立支援事業」

～高齢者や障がいのある方の  
権利擁護と金銭管理～

## 5 「なるほど！実になる介護保険」

～制度の理解を深めよう！～



## 6 「障がい当事者のお話を聴こう！」

- ① 視覚に障がいのある講師  
(アイマスク／点字体験の同時開催も可能)
- ② 聴覚に障がいのある講師  
(手話体験の同時開催も可能)
- ③ 上肢・下肢に障がいのある講師  
(車いすや片麻痺疑似体験の同時開催も可能)
- ④ 体の内部に障がいのある講師
- ⑤ 精神に障がいのある講師
- ⑥ 知的に障がいのある講師
- ⑦ 発達に障がいのある講師
- ⑧ 重複障がいのある講師  
(盲ろう／身体＋内部など)



## 7 「かんたん！らくらく介護教室」

自宅での介護を中心に、だれでもわかる介護について学ぶ教室です。

※詳細内容については、お問い合わせ下さい。

## 8 「どんな場面でも役に立つ！ 傾聴・コミュニケーション力」

## 9 「みんなで楽しく若返り！音読脳トレ」

## 10 「個人情報保護法を理解しよう！」

●概ね、5名以上の団体でお申し込みください。

●開催は原則、平日の8：45～17：15で、夜間・土日祝日は要相談。

●講師の予定によって、急な日程で対応できないことがありますので、開催希望日の1カ月前までにお申し込み願います。

●主催が営利団体・専門学校等の単位取得、企業の職員研修の場合は講師紹介のみとなり講師謝礼は主催者負担となります。

●テーマ8～10の講師謝礼及び開催に関わる経費（会場・駐車場使用料）は主催者負担となります。



社会福祉法人  
札幌市社会福祉協議会

札幌市社会福祉協議会 ボランティア活動センター

札幌市中央区大通西19丁目1番1号 札幌市社会福祉総合センター4階

TEL：623-4000 FAX：623-0004



～あなたの思いをカタチにします～

# やさしさっぽろメンバーズ

## (賛助会員)募集中

あなたのやさしさが、さっぽろのチカラに。

みなさまからお預かりした「やさしさ」を活かして、「さっぽろ」市内で様々な地域福祉活動を行っています。

また、継続的に地域貢献・社会貢献を行うことにもつながりますので、ぜひ「やさしさっぽろメンバーズ」の一員になりませんか？

### 年会費

個人：一口 1,000円

企業・団体：一口 10,000円

※何口でもご加入いただけます

### お問い合わせ先

札幌市社会福祉協議会 総務部 広報戦略室

☎614-3345

## やさしさっぽろ健康講座～2020～

# 下肢のむくみも予防する 転倒予防運動

訪問医療マッサージの専門家が、気になるところを自分で癒す、簡単な運動やマッサージをレクチャーします。講師は、レイス治療院札幌南 大越 孝郎さんです。11月は、「転倒予防運動」！雪が降る前にぜひ覚えて、来たる冬に備えましょう！

とき	11月12日(木) 11:30～12:00
ところ	札幌市社会福祉総合センター1階 アトリウム (中央区大通西19丁目1-1) ※地下鉄東西線「西18丁目駅」
参加費	無料
申込み 問い合わせ	札幌市社会福祉協議会 総務課 TEL 614-3345 FAX 614-1109



# 健康寿命は歯から ～歯科検診の勧め～

最近、歯医者さんに行ったのはいつでしょう?「全然行ってないな～」なんて方も多いのでは?歯周病の病原菌が認知症の遠因になっていることもわかってきました。講師に札幌歯科医師会の理事 高橋 一行さんを迎え、歯と健康について学びます。

とき	11月25日(水) 10:00～11:30(質疑応答 30分程度を含む)
ところ	札幌市社会福祉総合センター4階 大研修室 (中央区大通西 19丁目1-1) ※地下鉄東西線「西 18丁目駅」 1番出口徒歩3分
参加費	無料(定員50名)
申込み 問い合わせ	札幌市社会福祉協議会 広報戦略室 TEL 614-3345 FAX 614-1109



## 各種お問い合わせ・お申し込み先



札幌市中央区大通西 19丁目 札幌市社会福祉総合センター 4階



- 交通機関の場合 … 地下鉄東西線「西 18丁目」駅下車 1番出口から徒歩3分
- 自家用車の場合 … センター駐車スペースは限りがございますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



0 1 1 - 6 2 3 - 4 0 0 0



0 1 1 - 6 2 3 - 0 0 0 4



vc@sapporo-shakyo.or.jp

ホームページ



<https://www.sapporo-shakyo.or.jp/activities/volunteer/center/sapporo-news.html>



札幌市社会福祉協議会 ボランティア活動センター

※この「札幌ニュース」はE-mailでも配信できます。ご希望の方は、上記アドレスまでご一報ください。