

## 1日目 「ボランティアを知ろう」 ー長岡市社会福祉協議会ボランティアセンター 職員ー

ボランティアを通し、日常生活では体験できないことに挑戦し、社会や人の役に立てることに對し、やりがいを感じている人が大勢います。

### 【ボランティアのいいところ】

- ・幸せになれる
- ・普段やらないことに挑戦できる
- ・やりがいを感じやすい
- ・社会貢献できる
- ・人と出会える など



## あなたの「してみたい」を支えます

- ・こういったセミナーを受講したい
- ・できることを何か始めてみたい
- ・とりあえず情報がほしい

“社協とちお”に  
ぜひ、ご相談ください！  
☎52-5895



## 2日目 「相手に寄り添った傾聴のコツ」 ー今井社会福祉士事務所 今井所長ー

相手とよいコミュニケーションをとるためには聞き手の姿勢が大事です！

### 【ポイント】

- ・視線
- ・表情
- ・体の向き
- ・相槌
- ・繰り返し など



## 3日目 「地域の支え合い活動を通した ふくしのまちづくり」 ー長岡市社会福祉協議会 地域福祉課 職員ー

誰もが誰かを支えることができ、誰かから支えてもらいながら地域で暮らし続けています。  
困った時に素直に「助けて」と言える自分であることがつながり作りの第一歩です。

「受援力」が  
キーワード



# ボランティア大学 とちおキャンパス



特集

## 栃尾で広がるボランティアの輪

2月12・19・26日に開催されたボランティア大学とちおキャンパス。  
3日間で延65人が参加されました。(会場：栃尾文化センター)

栃尾地域で新しくボランティア活動を始めたい方、すでに活動をしていてスキルアップをしたい方を対象として、「交流学部(12日)」「体験学部(19日)」「まちづくり学部(26日)」と、全3日間で開催されました。

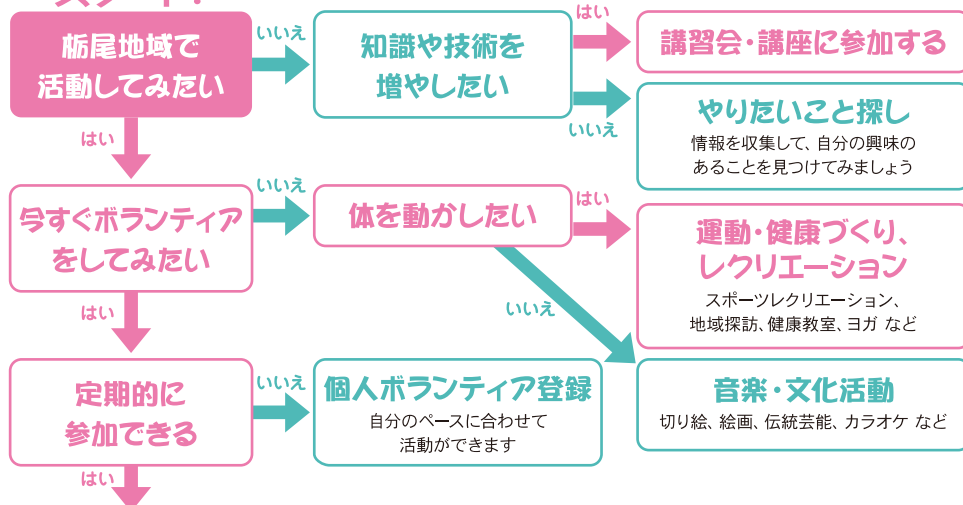
受講者からは「講師の一方的な話でなく、ゲームやグループディスカッションがあり、とても有意義だった」「家や町内で聞いたことを活かすつもりです」「未来の自分に手紙を書く体験が新鮮でした」といった声が聞かれました。

今月号では、各日の講義のひとコマをピックアップし、ご紹介します。



## 自分に合った活動を探してみよう！

スタート！



高齢者支援…配食、傾聴、施設慰問など  
子育て支援…読み聞かせ、学習支援、子ども食堂の手伝いなど  
障害者支援…手話普及、移動介助、活動参加の補助など  
外国人支援…日本語指導、交流など  
地域支援…募金活動、美化活動など  
その他…災害支援、イベントの手伝い、おもちゃ修理など

好きなことから  
始めてみてね

