

中央区ボランティア連絡会
会長 白石紀子さん



ボランティア活動の感謝の気持ちが人から人へ

母の死をきっかけに、ボランティア活動に芽生えたという、中央区ボランティア連絡会の会長白石紀子さん（六十歳）。当時、仕事を抱え十分な介護ができなかったという白石さん。「多くの人に助けてもらい、人の心の優しさを痛感しました。いつの日か、この感謝の気持ちを誰かに、お返したいと強く思いました」

と振り返ります。

会社を退職後、その思いを実現しようと、ボランティア養成講座などを受講して、活動に参加。初めて体験した中島公園での案内ボランティアは、とても印象に残っているそうです。その後、現在所属するグループ「中央SUN SUN」と出会い、区内の老人施設を中心に、話し相手やレクリエーションのお手伝いなどを行っています。

「肝心なのは、無理をしないこと。できないことは断ることが必要ですね。期待させてできなかったら、もつと相手に迷惑を掛けてしまいますから。それと、自分自身が長続きしません」と自身の経験からボランティアの心得の一

つを話します。

活動を通して、感謝の気持ちをちや喜びをたくさん味わったという白石さん。元気に活動するため、自身の健康管理にも目を向けるようになったといひます。「何より、人との出会いは、自分を見つめ直す良い機会になります。活動を継続することで、向上心なども生まれ、とても張り合いになつていきます」と笑顔を見せます。

ボランティア活動は、される立場から、する立場になることも例外ではありません。白石さんのように、感謝の気持ちの人が人から人へと広がることもあります。

していますが、一方で、高齢化が進んでいます。そこで、中央区ボランティア連絡会では、若い世代との共生を考え、昨年から区内の小中高生を対象にボランティア活動の状況を調べています。「若い方もいろいろな活動をしているんですよ。皆さんも、ご自身の経験を生かせる活動を探し、ぜひ参加して欲しいですね」と意欲をのぞかせます。

◆ 私たちの周りには、ちょっとしたことで困っている人もいれば、それを手助けできる人もいるはずですよ。それをつなぐのが、ボランティア活動です。優しい街づくりを目指して、皆さんもボランティア活動に参加してみませんか。

ボランティア・あれこれ



中央中学校の生徒による豊平川の清掃



特技を生かして活動するアカシア会の皆さん

ボランティアの心得

- ①約束・秘密は絶対に守る
- ②細く・長く・無理をしない
- ③謙虚さを忘れない
- ④ボランティアのネットワークをつくる
- ⑤家族や職場などの理解を得る
- ⑥その場にふさわしい身なりをする
- ⑦安全対策を怠らない
- ⑧課題を一人で抱えない



札幌市ボランティア研修センター

地域の福祉活動の担い手となる人材の育成と、ボランティア活動に関する情報提供のほか、ボランティア活動のための基礎知識や実践的技術のさまざまな研修を体系的に実施しています。

研修のカリキュラムや予定表も配布しています。（区社会福祉協議会でも配布）。

住所 北一西九朗ヶ丘 2 階
受付時間 月～金曜日、午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分

☎ (23) 60005



中央区ボランティア連絡会
ボランティア活動の活性化推進やボランティア層の拡大などを目的に活動しています。主に研修会や会員の交流、情報交換などの取り組みを行っています。

地域でボランティアを行っている個人やグループ、またはボランティア活動に関心のある方は、どなたでも入会できます。

（詳細）中央区社会福祉協議会（南二西十区民センター一階）
☎ (281) 6113