



伊予市ボラセン
イメージキャラクター ぽかりん

ぽかりん通信

伊予市内で活動しているボランティアグループの紹介や
色々なボランティア情報をお伝えします。

2019.8

【お問い合わせ】

伊予市ボランティアセンター
伊予市尾崎3-1
☎ 089-982-0393



傾聴ボランティア養成講座 —まずは自分を知ることから—

「傾聴ボランティア養成講座—まずは自分を知ることから—」が6月1日からスタートし、アンガーマネジメントコンサルタント・産業カウンセラー石井真奈氏の指導により受講者25名が傾聴技法を学びました。

今年度の傾聴ボランティア養成講座はアンガーマネジメント(怒りの感情

と上手に向き合うための心理教育)の要素を含んだ内容で、自分自身の感情を上手にコントロールしながら傾聴に活かす、というスキルを学びました。

怒りとは理想と現実のギャップからなるもので、怒りの根底にはさまざまな感情が含まれていることを知りました。自分がどんなことにイライラしたのかを考えることで、怒りやすい原因がわかり、上手く感情のコントロールを行うことができます。聴く側が、不機嫌な態度や怒りっぽい性格では話す方は安心して話ができないので、傾聴環境づくりのためにもアンガーマネジメントは大切だということがわかりました。

毎回必ずある2名1組で行う傾聴実践演習は、はじめは不安そうに聴いていた受講者も、回を重ねるごとに姿勢や表情、相づちのうち方など目に見えて上達されました。

受講生は「自分自身を見直すきっかけになりました。」「普段の生活で傾聴やアンガーマネジメントを活かせるように頑張ります。」と話してくださり、皆さんとても熱心に参加され、実りのある講座になりました。



あなたのボランティア活動を
聞かせてください!

第23回

ボランティア・
スピリット・
アワード



ボランティア・スピリット・アワードとは?

[Prudential SPIRIT OF COMMUNITY] (通称: SOC)

ボランティア活動に取り組む中学生・高校生を支援するプログラムです。このプログラムは、活動に優劣をつけるものではなく、賞を通してボランティア活動について情報交換できる場を提供し、誰もが気軽に、そして自然にボランティア活動に取り組める社会環境を創ることを目指しています。

■応募内容

あなたが取り組んでいるボランティア活動について、お聞かせください。活動分野は問いません。

■応募資格

- ・ボランティア活動をしている個人またはグループが応募できます。
- ・応募締め切り日【2019年9月9日(月)】時点で中学校あるいは高等学校に在籍していること。なお、特別支援学校や、中高一貫校等は、それぞれ対応する部門にご応募ください。
- ・受賞歴にかかわらず何度でも応募できます。

■応募締切

2019年9月9日(月)

■その他

応募用紙は伊予市ボランティアセンターにあります。詳しくは ☎ 982-0393 まで



スポーツボランティア・基礎研修会

～スポーツボランティア活動のやりがいや楽しみ方を知る～

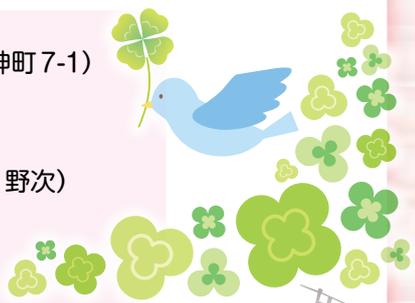


近年、スポーツボランティアが広く社会に認知され、各地で開催されるスポーツイベントの成否にその活動が大きく影響を与えるようになりました。愛媛大学と愛媛県では、JSVN (NPO 法人日本スポーツボランティアネットワーク) が開発したステップアップ形式のスポーツボランティア育成プログラムを活用し、スポボラの楽しさを実感しながら全国に通用するライセンス取得を応援するとともに、現場で活躍するボランティア人材の養成とネットワーク化を目指します。

今回開催する基礎研修会は、スポーツボランティア活動の「やりがい」や「楽しみ方」を知る、初心者向けの内容です。えひめ国体・えひめ大会でのあの感動を、また味わってみませんか？

■日 時 8月25日(日) 13:30～16:00 愛媛県南予地方局(宇和島市天神町7-1)
 ※詳細および申込はスポボラネットホームページをご覧ください。
https://spovol.net/training_programs/detail/?pid=468

■お問い合わせ 愛媛県男女参画・県民協働課県民協働グループ(担当: 田所・赤坂・野次)
 ✉: danjokyodo@pref.ehime.lg.jp
 ☎: 089-912-2305 (県民協働グループ直通)



**第3金曜日は
カレーの日**

8月16日(金)
10:00～14:00
伊予市総合保健福祉
センター2階

8月は
なすカレー 予定

～誰もがゆっくり過ごせるように～

ぽかりん★サロン

ボランティアさんが企画・運営しているサロンです

食材を提供して
いただいた皆様
ありがとう
ございました。

- ランチ Lunch 11:30～
季節のカレーセット …… ¥300 **90食限定**
- スイーツ Sweetsセット 10:00～
お楽しみ♪&お飲みもの …… ¥200 **50セット限定**
- ぽかりんクッキー
オリジナルクッキー1枚 …… ¥80



ぽかりん★サロンにお越しいただく皆様へ

ぽかりん★サロンは「誰もがゆっくり過ごせるように…」という気持ちで、会場設営・運営・調理・配膳などボランティアさんがしています。至らない点やお待たせすること、また、数に限りがあるため、お越しいただいたときにすでに提供できないこともあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

ご近所おたすけボランティア 随時募集!!

地域の高齢者が自力でできないちょっとした日常の困りごとに手を貸していただける方を随時募集しています。伊予市ボランティアセンターまでお問い合わせください。



目でみることは
手話サロン

8月19日(月)
13:30～15:00
伊予市総合
保健福祉センター2階

『手話に興味があるけど、どこに習いに行けばいいのかわからない…』と思っているあなた。1回だけの参加もOKです!ぜひお越しください。