

## 3月14日(土)第5回「ほっと・ぼらんていあ」の報告

今回のテーマは、「**自助の無いボランティアはやめるべき**」～**すべて自分の為にボランティアしています**～阪神淡路大震災で兄のように慕っていた上司を失い、喪失感に襲われながらも見えてきたもの・・・と題してゲストに「**対馬覚さん（NPO法人津軽広域救急支援機構事務局長、NPO法人五能線活性化倶楽部理事**」をお迎えして、お話しいただきました。

対馬さんには、**自助とは何か？**ということについて、パワーポイントを使用し、詳しく説明（※資料参考）していただきました。その後で、参加者16人で、週刊誌等を利用し、骨折した時（添え木がなかった時の想定で）や、出血した時など**応急手当の実践**をしながら、質疑応答を交えて交流しました。

**参加者からは**～自助ボランティアについて、**もう一度考えてみる良い機会**をいただきました。**自分をまず、健康に、元気でいること**の大切さが分かりました。などの感想をいただきました。

「ほっと・ぼらんていあ」は皆さんのボランティア活動に少しでも役立てていただけるようにこれからも**2か月に1回開催予定**です。

**次回は、5月頃**に予定しております。内容に関しては、ボランティア支援センターの**HP**や**広報、新聞**等で確認していただければ助かります。ボランティアに興味のある方に限らずに、**みなさんのご参加をお待ちしています。**