ひろさきボランティアセンタースタッフ情報紙
ふくろう通心（つうしん）
第94号
2026年10月

ボランティア講座のご紹介

ひろさきボランティアセンターでは、市民のボランティアへの興味・関心を高め、ボランティア活動の参加のきっかけとなるように、毎年開催しています。

１０月現在、計４回の講座を開催しており、延べ４２名の方々にご参加いただきました。

第１回 入門編
（参加者８名）



第２回 高齢者福祉編
（参加者１３名）



第３回 障がい者福祉編
（参加者７名）





第４回 子ども福祉編
（参加者１４名）

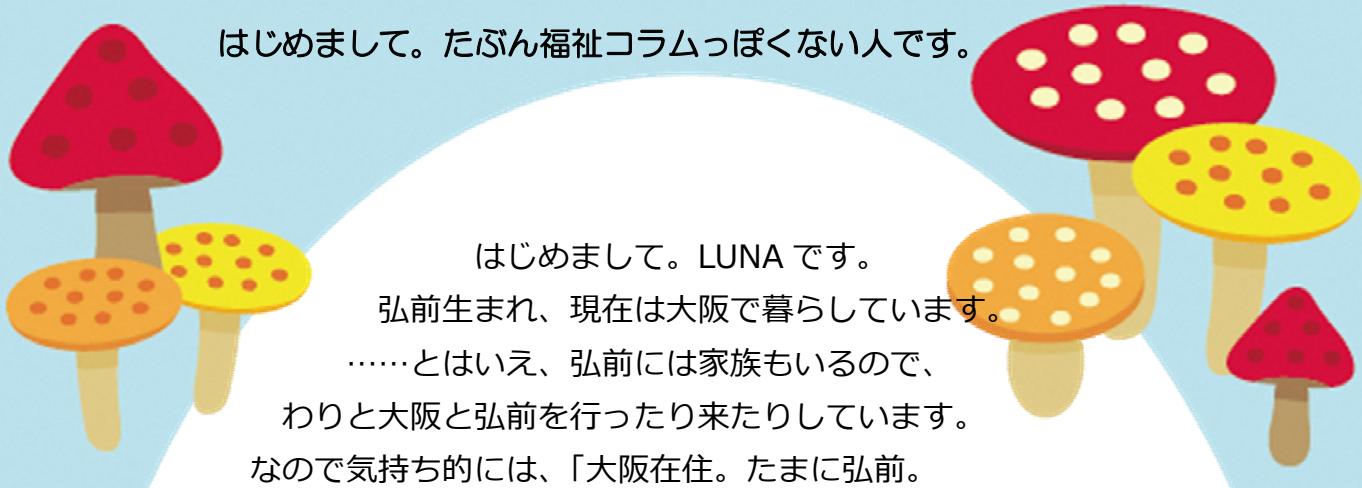


講座に参加した皆さんの声

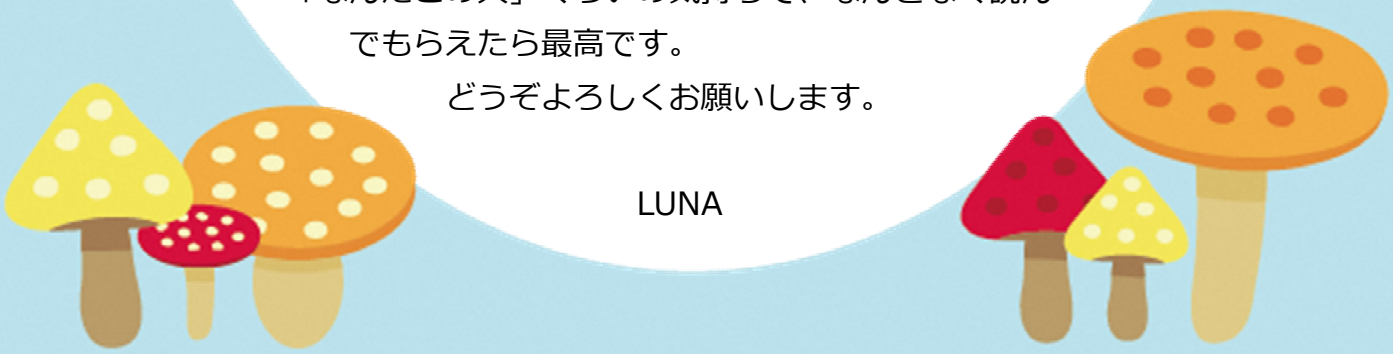
- ボランティアのはじまりや、その具体的な内容など、自分が生まれる前からボランティアは行われてきたのを知れた。今後も「初心」を忘れず、経験を大事に活動していきたい。（入門編）
- 認知症について勉強になりました。母も認知症なので生かしていきたいです。（高齢者福祉編）
- 介助する側、される側両方体験できてよかったです。（障がい者福祉編）
- 様々な経歴やボランティア歴を持った方々とお話できて、同じおもいを持っている方がいることを知れて嬉しかったです。自分ももっと責極的にボランティアに参加したいと思いました。（子ども福祉編）

ふくろう通心 新人記者紹介

はじめまして。たぶん福祉コラムっぽくない人です。



はじめまして。LUNA です。
弘前生まれ、現在は大阪で暮らしています。
……とはいえ、弘前には家族もいるので、
わりと大阪と弘前を行ったり来たりしています。
なので気持ち的には、「大阪在住。たまに弘前。
いや、結構弘前。」みたいな生活です。
普段は「アウトロークリエイター」という、名刺を渡したらたぶん
一回聞き返される肩書で活動しています。文章を書いたり、本を作ったり
「これ、もっとどうにかならん？」と思った社会の困りごとを、企画や仕組みに
変えたりしています。
人が困っていることを見ると、「いや待って。これ今のままでいいん？」と、つい
首を突っ込みたくなるタイプです。……と書くと、なんかちゃんとしてそうですが。
別に昔から社会問題について真面目に考えていた優等生だったわけではありません。
むしろ、だいぶ逆です。人生それなりに転びまして、転ぶたびに「はい次！」と起き
上がっていたら、気づけば人の生きづらさや、社会の「そこ、もうちょっとどうにか
できない？」が気になるようになりました。そして私にとって、福祉を「どこかの
誰かの話」ではなく、自分の生活の話として考える大きなきっかけになったのが
家族です。知っているつもりだったことが、実際に自分の家族に起きると全然違い
ました。知らなかったこと。腹が立ったこと。笑うしかなかったこと。「いや、
これ誰に聞けばいいん？」となったこと。結構あります。だから、この
「ふくろう通心」では、立派な専門家として正解を教えるのではなく、
普通の家族側から見えた福祉や地域の話を書いていきたいと思っています。
難しい話は、なるべく難しくなく。
笑えるところは、ちゃんと笑う。そしてたまに、かなりツッコむ。
「福祉の記事って難しそう」そう思っている若い人にも、
「なんだこの人」くらいの気持ちで、なんとなく読ん
でもらえたら最高です。
どうぞよろしくお願いします。



LUNA

新連載、はじめます。

「それ、誰が助けんの？」

病気や障がいのある本人を支える。
もちろん大事です。
でも私は、家族として生活する中で何度も思いました。
「で、支えてる家族は誰が支えるん？」
本人には本人のしんどさがある。親には親のしんどさがある。きょうだいにもある。
そして世の中には、家族のケアのために学校へ行けなかったり、友達と遊ぶ時間を失ったりしているヤングケアラーもいます。
だからこのコラムでは、障がいや精神疾患のことだけでなく、「働きたいのに働けない」「家族だから頑張って当たり前？」「知らないから、ちょっと怖い」「制度はあるらしい。でもどこにあるん？」など、日常の中に転がっている福祉の話を書いてみようと思います。
病気を笑うつもりはありません。誰かの生きづらさをネタにするつもりもありません。
でも、病気や障がいと一緒に暮らしていると、「いや聞いてねぇよ！」とツッコみたくなることは結構あります。
そんな実話も交えながら、笑ったあとに、ほんの少しだけ誰かを見る目が変わる。
そんなコラムを目指します。
第１回は、「知らんかったんよ。マジで。」
私自身が持っていた偏見と、家族が統合失調症になって初めて見えた世界について書きます。
福祉の話なのに、このタイトル。
編集委員さんに怒られない程度に頑張ります。

LUNA

ひろさきボランティアセンターでは、ボランティア情報紙「ふくろう通心」を一緒に作成いただけるボランティア記者と、編集委員を随時募集しています。編集委員の皆さんは優しい人たちばかりですので、怒られることは滅多にありません。
ご興味のある方は、ぜひ一度ひろさきボランティアセンターまでご連絡ください。

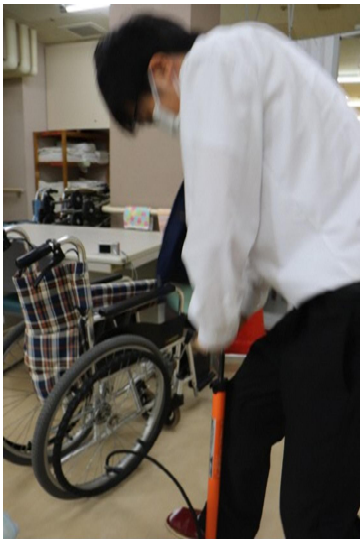
ボランティア情報紙「ふくろう通心」記者募集 － 弘前市
https://www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/reporter.html

ボランティア活動のご紹介

市内には、ひろさきボランティアポイント制度の利用者を対象として、ボランティアの活動場所を提供いただいている福祉施設がたくさんあります。今回は、ひろさきボランティアセンター職員がインターンシップの学生さんと一緒に弘前静光園デイサービスセンターへお邪魔し、現場で実際に行われているボランティア活動を体験してきました。



歩行器の拭き掃除



車いすの空気入れ

ボランティア活動の感想

青森市の学校から来ました工藤です。今回は高齢者が利用する介護用品の清掃を行いました。同行していた市役所の方から、どのような道具なのか説明を聞きながら作業できて楽しかったです。

元々ボランティアは好きで、何度か参加させてもらうことがありました。インターンシップ中のボランティアは予想外でしたが、自分でも人の役に立てることや、感謝されることの満足感、アルバイトとはまた違った喜びを得られることの良さを改めて感じられました。



福祉車両内の清掃

〈制作〉市民ボランティアスタッフ　〈制作協力〉ひろさきボランティアセンター
〒036-8003　弘前市大字駅前町９番地２０　　ヒロロ３F　ヒロロスクエア内
TEL：３８－５５９５　FAX：３６－１８２２　ＨＰ：www.city.hirosaki.aomori.jp/volunteershien/
情報紙についての意見・感想をお待ちしております。