

# “あなたの少しが、誰かの支えに”

## ～ボランティア活動から見えてきたもの～

シニアのボランティア活動は、いままでの経験を活かしながら、社会に貢献できる素晴らしい活動です。人との交流・新たな発見は、毎日の暮らしに喜びや生きがいをもたらしてくれます。

今回のセミナーでは、看護師として、在職中から「まちなかメディカル・カフェ」や「リレー・フォー・ライフ（がん患者支援のイベント）」に携わり、退職後の現在は「フードバンク」「子ども食堂」「災害支援」にも活動の幅を広げて活躍されている、羽石さんをお迎えします。「人と人とのつながり」や「支え合いのかたち」について、たくさんの心温まるエピソードを伺います。

♥ 講師から

一歩踏み出すことで素敵な出会いが待っています。



講師プロフィール

看護師として約40年にわたり医療現場に従事。在職中より「自分に出来る社会貢献とは何か」を模索し、地域に根ざしたボランティア活動を開始。

退職後はその活動の幅を広げ、令和7年4月には（特非）フードバンクうつのみやの副理事長に就任。

長年の看護経験と地域活動を通じて培った人間理解と実践力を活かし、誰もが安心して暮らせる社会の実現に尽力。

日時

令和7年

10月10日（金）

10:00～12:00（受付9:30～）

講師

認定NPO法人 フードバンクうつのみや

ハネイシ ヨウコ

副理事長 羽石 洋子氏

場所

とちぎ福祉プラザ 2階 第1研修室

対象

概ね50歳以上の方

定員

50名（先着順）

申込み

申込期限 10月8日（水曜日）17時まで

HP申込みメールフォーム・電話・FAXからお申し込みください

主催



生涯現役シニア  
応援センター ぷらっと

TEL 028-623-1291

FAX 028-621-4767

「ぷらっと」は輝き続けるシニアライフを応援するために、栃木県が設置した機関です

# 【お申込み・お問い合わせ先】

FAXで申込みをされる場合は、この用紙をご利用ください

10月10日（金）開催『“あなたの少しが、誰かの支えに”』

## セミナー申し込み

HP申込みメールフォーム・電話・FAXからお申し込みください。

〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森2階  
とちぎ生涯現役シニア応援センター ぷらっと

電話：028-623-1291

FAX：028-621-4767

H P： <https://www.senior-ouen-p.ne.jp>

フリガナ	
氏名	
電話番号	

友だち登録はこちらから

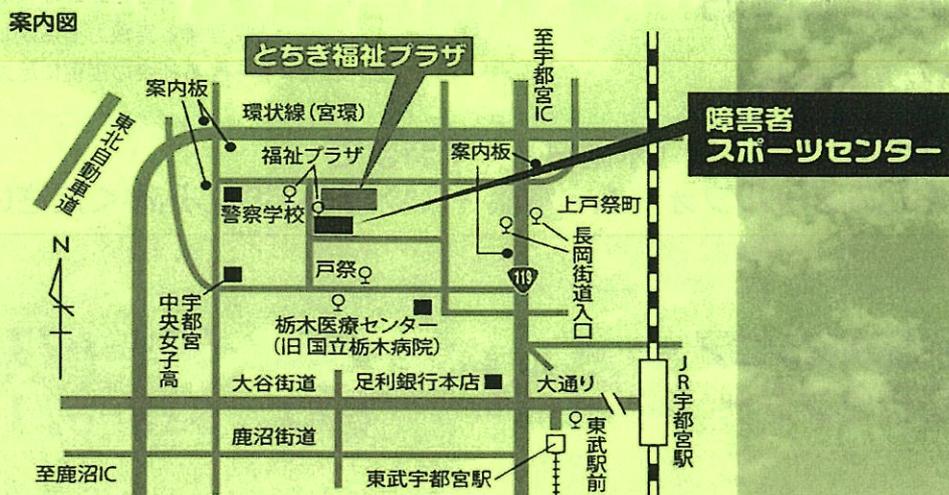
▶▶▶ ぷらっと通信LINE「友だち登録」をすると、携帯からシニアセミナーの申込みができます!!



※お預かりする個人情報は、本セミナーの目的以外には使用いたしません。

※駐車場は限りがございますので、ご来場の際は公共の交通機関をご利用ください。

## セミナー会場 案内図



### 《交通機関》

JR宇都宮駅から関東バス『西塙田経由宝木団地』行きの「福祉プラザ」下車(乗車時間約25分)