



様々なボランティアに関
わった実体験談は共感を呼
びました

「多くを学べた」「自信がついた」「元気をもらえた」「社
会の役に立ちたいと思えた」など前向きな声が続々。

フードバンクの実体験に基づく分かりやすいお話が好評
で、ボランティアに“一歩踏み出したい” “出来ることか
ら一歩ずつやっていきたい”という声も多く寄せられま
した。

学びと気づきにあふれた有意義なセミナーとなりました。

フードバンクうつのみやの
理事長も応援に

令和7年度 第2回シニアセミナー（全3回開催）

参加費無料

“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、今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、たくさんのお話をお聞きください。

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

10月10日(金)

令和7年
日時
10:00~12:00（受付9:30~）

認定NPO法人 フードバンクうつのみや

講 師
副理事長 ハネイシ シウコ
羽石 洋子氏

場 所 とちぎ福祉プラザ 2階 第1研修室

対象 誰も50歳以上の方

定 員 50名（先着順）

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

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（株）フードバンクうつのみや
の副理事長に就任。

長い年月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。