



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

フードバンクうつのみやの
理事長も応援に

「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“一步踏み出したい”“出来ることか
ら一步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。

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。

今日のセミナーでは、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

一步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

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

副理事長 羽石 洋子氏

会場

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

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「自分に出るべき社会貢献
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(暫称)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。