

ボランティア



通信



令和3年7月 No.206

編集・発行

阿賀野市社会福祉協議会

阿賀野市ボランティアセンター

〒959-2123 阿賀野市姥ヶ橋669

阿賀野市役所 京ヶ瀬支所内

TEL 0250-67-9203

FAX 0250-67-9204

サロン活動紹介 さわやか3B 健康推進

毎月3回(第1、2、4水曜日)10:00～11:30まで上東学校町集会所(安田地区)で活動しています。現在は新型コロナウイルス感染症予防のため、教室に来たら非接触型の体温計で体温の確認と消毒を行ってから、「3B体操」とその後に「茶話会」を行っています。

「3B体操」とは遊びの要素を取り入れ、気軽に体に無理なく、赤ちゃんから高齢者、障がいのある方も一緒に行える健康体操です。名前の由来は、補助具として使用する手具(ボール=Ball、ベル=Bell、ベルター=Belter: 輪をつないでベルト状にしたもの)の頭文字がすべてBであるため、3つのBを使う体操=「3B体操」と名づけられました。

皆さん教室に入られたら和気あいあいと声を掛け合い、講師の先生が到着すると今の体の状態(腰が痛い等)を伝え、先生が皆さんの状態に合わせて体操内容を調整し体操を始めていました。

体操が終わると、長テーブルを囲み日々の出来事の話や当日持ち寄られたお菓子の話等をされ、「体操をしに来ているんだけど、皆さんとおしゃべりも楽しみ!」と話題が尽きることなく、笑い声が絶えることなく、あっという間に時間が過ぎていきました。茶話会の時は、お菓子等を食べる時以外はマスクの着用をされており、感染症予防に注意されていました。

さわやか3Bの皆さんからおむつやふき取り布等のご寄付をいただきましたので、市内の福祉施設で活用させていただきます。ありがとうございました。



代表者の漆山さんへインタビュー

Q 教室を始めるきっかけを教えてください。

A 初めは水原で行っていた教室に参加し、健康に良くして気軽に始められることもあり、安田でも教室を開きたいと思い、参加者を集めて開催しています。補助具を使用しながら行うので、誰でも気軽に行えるため、ぜひ見に来てください!

暑さに負けるな! 熱中症対策をしてボランティア活動

気温が高くなり、暑い日が続いています。これからの時期は、新型コロナウイルス感染症対策に合わせて熱中症対策も欠かせなくなります。ボランティア活動時にどんな熱中症対策ができるのか、どんな熱中症対策グッズがあるのかを紹介いたします。



新しい生活様式に合わせた熱中症対策

人は呼吸をしている時に熱を放出して体温調節をする体熱放散を行っています。マスクを着用しての生活が日常になっている現在、マスクに呼吸が妨げられることで体熱放散しにくくなっています。また、口の渇きを感じにくくなり、水分補給が不十分になり、脱水になってしまうリスクが高くなります。のどの渇きを感じてから水分補給をするのではなく、“のどの渇きを感じる前”からこまめに少しずつ水分補給することが必要です。他にも屋外での活動中に周囲の人との距離が十分に確保できる場合はマスクを外して休憩することも必要になります。人との距離は少なくとも2メートル以上確保しましょう。

こんな熱中症対策グッズがあります

夏用マスク



肌に接触した時にひんやりと感じる素材できており、通気性にも優れている夏にピッタリのマスクです。

冷却タオル



水に濡らしてからよくしぼり、数回強く振ると冷たいタオルに変身! 首元に巻くと効果的に体を冷やせます。

冷却スプレー



衣服に吹きかけます。汗をかくとひんやりと冷感を感じることができます。汗をかきやすい部分に吹きかけると効果的です。

「もったいない」から「ありがとう」

お米の寄付にご協力をお願いします

ボランティアセンターでは、ご家庭などで食べきれないお米の寄付を募集しています。

お米は、令和2年度産で産地が特定できる玄米・白米どちらもお預かりします。

提供いただいたお米は、生活の困りごと相談窓口「暮らしサポートセンターあがの」へ相談された食品が必要な方のほか、ひとり親のご家庭などにもお渡しします。

受け付けは、ボランティアセンター（市役所京ヶ瀬支所内）です。お預かりにうかがうこともできます。ご連絡お待ちしております。

職場やグループでフードドライブに取り組んでみませんか？

フードドライブ(食品の寄付活動)に取り組む企業・団体を募集しています。ボランティアセンターが活動についての説明や資材の貸出しなどお手伝いします。

無駄なく食べる幸せを誰かと分かちあえる活動にご協力お待ちしております。

【連絡先】 阿賀野市ボランティアセンター TEL：67-9203 FAX：67-9204



「にんじんくらぶ」調理ボランティアさん募集



阿賀野市社会福祉協議会では、一人暮らしの高齢者等を対象に見守りと地域との交流を目的にお弁当をお届けする配食サービスを実施しています。そのお弁当作りをしてくださるボランティアさんを募集しています。一緒に楽しくお弁当作りをしてみませんか。

ボランティア希望の方、興味のある方は下記までご連絡ください。見学も可能です。

調理ボランティアさん募集

活動日時 毎月第3木曜日(8月・1月を除く)

活動場所 阿賀野市福祉会館 婦人研修室

連絡先 阿賀野市社会福祉協議会
TEL：67-9203 (担当 仁多見)



どれみハウスカレンダー



どれみハウスは、地域で暮らす障がいのある方とご家族から、のんびり過ごしていただく場所です。

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	●
●	5	6	7	8	9	●
11	12	13	●	15	16	●
●	19	20	●	●	●	24
●	26	27	28	29	30	●

8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	●	5	6	●
●	●	10	11	12	●	●
●	●	17	18	19	20	●
●	23	24	●	26	27	28
●	30	31				

●休館日です。開所日時 ・月曜日～金曜日：午前9時～午後3時30分
・第二日曜、第四土曜：午前9時～午後3時

善意のご寄付感謝いたします

(敬称略)

【寄付金】5月1日～5月31日受付分

匿名(1件).....1,000円

【寄付物品】5月16日～6月15日受付分

・リングプル他... レクダンス萌の会、(株)クルマヤ、匿名(2件)

・古切手.....あがの市民病院、匿名(2件)

・ベルマーク.....匿名(1件)

・ハルンバッグカバー.....匿名(2件)

・オムツ他..... さわやか3B健康推進、匿名(1件)

ボランティア通信は、ボランティアグループ「うぐいす会」により音声訳されています。

このボランティア通信は、赤い羽根共同募金の助成で発行しています。

