



つながる手と手
稲敷市

ボランティア通信

平成24年8月発行 第7号

ボランティアグループ

シルバーリハビリ体操指導士会の活動に注目!!



体操指導士のみなさん

高齢者の健康寿命を延ばし、生活の質の向上を図るため、出来る限り要介護状態に陥ることなく健康でいきいき生活が送れるよう、介護予防を目指した体操を指導してくれる指導士の皆さん！背筋もピンっと伸び、顔の表情も明るく、本当に元気な方々です。楽しく笑いにあふれた教室を開催しています。

シルバーリハビリ体操とは.....

- いつでも どこでも 一人でも 道具を使わずできる体操です。
- 筋力を保ち、生活動作が楽になります。
- 張りのある いきいきとした生活が送れます。

シルバーと言っても、若くて元気な時から始めると 更に効果的!!

指導士の皆さん、肌つやよし 笑顔よし 写真を見て納得(*^.*^)

気になる方、興味のある方教室へ行ってみよう!!

開催教室は次ページをご覧ください。

発行



社会福祉法人 稲敷市社会福祉協議会 稲敷市ボランティアセンター
〒300-0504 茨城県稲敷市江戸崎甲 1992 番地

☎029-892-5711 FAX029-892-5922

★この新聞は、みなさまから寄せられた、共同募金配分金で発行しています。



市内18ヶ所にて教室を実施。また、地域の方が集まる共同利用施設など依頼があるところには出前教室（現在20ヶ所）も実施しています。ご自宅からできるだけ、歩いて無理なく行ける場所で実施しようと指導士の方々が、市内を飛び回って活躍しています。

「体を動かして健康！みんなと話して笑顔！」シルバーリハビリ体操教室へ行ってみよう (*^^)v

体操教室開催場所一覧

江戸崎地区		東地区		新利根・桜川地区	
江戸崎公民館	毎週水14時～	あずま生涯学習センター	毎週火14時～	桜川公民館	毎週水14時～
大宿公民館	第2・4月10時～	光葉自治会館	毎週木14時～	いこいのプラザ	毎週火14時～
時崎会館	第1・3火10時～	東庁舎	第2・4木10時～	いこいのプラザひなたぼっこ	毎週月14時～
花指公民館	第2月14時～	幸田集落センター	毎週水10時～	神宮寺集落センター	第2木13時～
南ヶ丘ふれあい会館	第4木13時～	清水新田団地センター	第2・4金10時～		
信太古渡公民館	毎週水10時～	八筋川田園都市センター	第1・3月10時～		
		本新酪農会館	毎月10日25日10時～		
		ハートピアいなしき	第2・4月10時～		

出前教室の依頼も承ります。



- 家に閉じこもっていたが、体操教室に来るようになって外へ出かけるようになった。
- 膝痛がなくなり、階段の上り下りが楽になった。
- 腕が上がるようになった。
- ペットボトルのふたが、楽に開けられるようになった。
- 飲食時、むせることが減ってきた。
- 重く感じていた体が、軽くなった気がする。



体操参加者の声!(^^)!
 など、たくさんの方が
 届いています...



れあいコンサートにてボランティアさん手作りショップ出店\(^o^)/

平成24年6月21日東生涯学習センターにてふれあいコンサートが開催されました。

ボランティアブースでは、ともしびサークルのカーテン生地で作った手提げ袋や花やくまさんの形のアクリルたわしの販売。城山サロンの手ぬぐい帽子やかわいいストラップなど温かみある手作り作品がたくさん並びました。

江戸崎福祉センター内にて販売しています!! ぜひお立ち寄り下さい(^o^)



年も小学校へ福祉体験授業の講師出動です!(^^)!

今年も、介護ステーションあゆみの平山先生と井戸賀先生に講師をお願いし、6月にあずま南小3年生、根本小6年生、あずま北小6年生に車いす体験と高齢者疑似体験、視覚障がい者の介助方法の福祉授業を行いました。「困っている人に、声を掛ける勇気が一番大事」と平山先生のお言葉!

子供達には、友達でも家族でも、誰にでも困っている人に声を掛けあえる人になってほしいですね(*^。^*)



車いす大きかったけど、しっかり押さえて安全に介助できました!



相手を思って歩くと、やってみると難しいです!



年を取ると目も見ずらいし、体は重いし、本をめくるのも大変なんだね!



ーズン到来! 施設の祭りにボランティアさん大活躍(^。^)y-。o○

7月~9月はあちらこちらでお祭り! お囃子、踊り、出店で盛り上がり暑さを吹き飛ばそうと市内の各施設で様々な催し物が開催されています。その中、ボランティアさんは舞踊の披露や出店お手伝い、などなど、たくさんの施設で大活躍中です。

今回は、介護老人保健施設さくらがわの取材に行ってきました。

施設利用者や家族、地域の方々みんなが楽しめるお祭りでした。



最後にみんなで花笠音頭

傾聴ボランティア講座 大盛況でした!

7月10日に開催した、茨城カンセリングセンターの小沼京子先生による講演と実習を行いました。

傾聴とは、相手の思いや感情をありのまま受け止めることが大切! 自分の人生の苦労や痛みを、人に対する思いやりに変えて聴く姿が大事なのだと学びました。

初対面の受講生2人で30分間話をする実習では、相手の話をしっかり聴く姿勢や態度によって会話が弾み、心が開かれることを体験しました。今後のボランティア活動や生活の中で役立つ事と思います。



認知症と介護を考える

NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ

★1周年記念講演会★

NPO 法人認知症介護家族の会うさぎの設立1周年を記念して講演会を開催します。認知症のサポート医であり認知症の訪問診療をしている高瀬先生、認知症の母の介護している松原先生をお招きしました。是非ご参加ください。

講師 ★たかせクリニック院長 高瀬 義昌 先生

★常盤大学国際学部 松原 克志 先生

◆2012.10.14 (日) 13:00受付 13:30~16:30 ◆あずま生涯学習センター

◆参加費: 一般の方500円 ◆連絡先: TEL 0299-77-9173

そのほか依頼から



支援へ!

- ◆独居高齢者の庭木伐採に個人ボランティアの中内さん、仲田さん、水口さんが活動!
- ◆障がい者宅の清掃を、鳩崎サークルのみなさんが活躍!
- ◆障がい者のスポーツ練習支援に食生活改善推進員協議会江戸崎の方々活動
- ◆高齢者世帯のお盆前の粗大ごみ出しと部屋の片づけを個人ボランティア仲田さん、水口さんと江戸崎更生保護女性の会の方々活動を行いました。

みなさんありがとうございました。



「暑い!」口を開けば、「暑い!」と言ってしまふ今日この頃ですね。

こんな暑い中でも、ボランティア活動をされているみなさんに頭が下がる思いです。

団体が活動されているみなさんや個人で活動される方々さまざまですが、男性のボランティアさんは、まだまだ登録が少ないのが現状です。

男性が活躍する場はかならずあります。

是非、ボランティアセンターへお越し下さい。

また、下記のメールマガジンに登録すると、男性が必要とされる活動が送られます。自分に合った活動がメールされたらさあ出番です!

行ってみようボランティアセンターへ!

ひとり言

ボランティアメールマガジン

(パソコン登録) http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mail_service/

(携帯電話登録) http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mobile/mail_service/

※登録が面倒な方、操作がわからない方はボランティアセンターにお問い合わせ下さい。

ボランティアセンターに携帯電話をお持ちいただければ、その場で登録いたします。

(問合せ) 稲敷市ボランティアセンター ☎029-892-5711

