



# つながる手と手

第 30 号

平成28年6月発行



稲敷市ボランティア連絡協議会 総会を開催しました。

## 目次

- 表紙・P2 稲敷市ボランティア連絡協議会 総会  
ボランティア交流会『箏の会』『稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会』『シナプソロジー』
- P3 稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 10周年記念式典  
あなたの街のサロン活動
- P4 ボランティア活動中の『熱中症』にご注意ください



## 稲敷市ボランティア連絡協議会 総会

平成28年6月1日(水) 46団体81名のボランティアが集結し、稲敷市ボランティア連絡協議会 総会が開催されました。前年度の事業報告・決算報告の他、任期満了に伴う、新役員の報告を行いました。今回退任されました中沢さんには、長い間役員を務めていただき、ありがとうございました。

### 役員名

会長	諸岡 明美				
副会長	浅野 武子	久保木 くら	総務部	石嶋 諄子	酒井 愛子
事業部	小林 任子	鈴木 信幸	広報部	市川 勝子	岡野 千恵子
会計部	井上 睦士	藤枝 悦子			
			監事	池田 敦子	小貫 治夫



## ボランティア交流会

『箏の会』 『稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会』 『シナプソロジー』

ボランティア同士の交流と、各団体がどのようなボランティア活動を行っているのかを知る場として、ボランティア連絡協議会 総会の後に、ボランティア交流会を行いました。

### 『箏の会』

演芸ボランティアとして、多くの施設やイベントでの演奏披露や、学校で、演奏体験指導も行っている団体です。

箏の演奏披露を発表していただき、ボランティアさんの心を和ませました。

### 『稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会』

今年で10周年を迎えこれまでの活動の推移や体操教室の様子、10年間での介護予防の変化を発表しました。

後半では実際にシルバーリハビリ体操を実演していただき、ボランティアさんの体をほぐしました。

### 『シナプソロジー』

今年の4月より活動を開始した、高齢者向きの脳機能を高める体操を行う団体です。

シナプソロジーの簡単な説明と、体操の実践を行いました。大変盛り上がり、好評の体操実践となったようで、後日さっそく出前講座の依頼もあったそうです。



## ご利用ください！ イベント用品貸出します。

地域の交流やイベント、ボランティア活動や講習に、下記の物品の貸出を行っています。

- ◇綿あめ器
- ◇ポン菓子機 (バクダン)
- ◇プロジェクター・スクリーン
- ◇かき氷機 (手動式)
- ◇AED (自動体外式除細動器)

※営利目的や個人には、貸し出せません。

お問い合わせ 稲敷市社会福祉協議会 ☎ 029-892-5711





# 稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 10周年記念式典

平成28年5月18日(水)稲敷市役所新庁舎にて、稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会10周年式典が行われました。

新しく代表に就任した鈴木代表より、シルバーリハビリ体操指導士会の歩みや茨城県の介護認定率が全国で2番目の低さである事などシルバーリハビリ体操の成果を発表しました。

また、研修委員によるリハビリ体操の実技も行い、介護予防の重要性を再確認しました。

後半では、指導士の交流を行い、意識の向上と、より一層の団結を深めたようです。



## あなたの街の サロン活動

### 楽友会

楽友会は、椎塚地区の高齢者を対象に活動しているボランティアグループです。

展示物や小物の作成、リハビリ体操の他「あんば囃し」や「稲敷たから音頭」など踊りの練習も行っており、毎回様々な企画を用意して活動を盛り上げています。

椎塚公民館で毎月第1・第3火曜日の2回開催しています。



### あおぞら会

あおぞら会は田宿地区の高齢者を対象とした活動を行っています。リハビリ体操や脳トレ体操などの介護予防のほか、公民館の清掃や草刈り、花壇の手入れなどの美化活動も行っています。

また、地域の高齢者の見守りや、月1回のお茶会など、精力的に活動しています。

田宿公民館で、毎週火曜日に開催しています。

## ボランティア室 変更のお知らせ

平成28年5月よりボランティア室が変更になりました。パソコンやコピー機なども設置しているほか、ポットや茶碗も備えていますので、打ち合わせや練習、資料作りなどに是非ご利用ください。稲敷社協登録ボランティアさんは、どなたでもご利用いただけます。ご利用の際は、下記お問い合わせに事前予約いただくか、部屋の空き状況をご確認ください。



**お問い合わせ** 稲敷市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎ 029-892-5711

## 『第9回認知症介護教室』のお知らせ

今回は、脳機能の活性化を図れるシナプソロジー体操のインストラクターをお招きします。楽しくシナプソロジー体操を体験してみませんか。

講演 「シナプソロジー体操で脳をイキイキ活性化！」

講師 インストラクター： 井上 睦士先生 飯田 千代先生

開催日 平成28年8月7日(日) 受付13:30～ 講演14:00～16:30

会場 あずま生涯学習センター 研修室1・2 (稲敷市佐原組新田1596)

**お問い合わせ** NPO 法人認知症介護家族の会うさぎ ☎ 0299-77-9173



# ボランティア活動中の「熱中症」にご注意ください

熱中症とは、温室や気温が高い中での作業や運動などにより、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、身体に様々な不調がおこる病気です。  
これから夏季真っ盛りとなります。皆さんしっかり熱中症予防を行いボランティア活動を安全に行いましょう。



## 熱中症予防のポイント



- 喉が渇いていなくてもこまめに水分・塩分補給をしましょう。
- シャワーや冷たいタオル、エアコンや扇風機等を上手に使い、体を冷やしましょう。
- 麦わら帽子やつばの広い帽子をかぶり、日よけ対策をきちんとしましょう。  
また、日陰などの休憩場所を確保し、こまめに休憩するようにしましょう。
- 睡眠、休憩を十分とり、暑い時は無理をしないようにしましょう。
- 本人からの訴えがなくても、周囲が不調に気づいた場合は、直ちに休息を促してください。



## こんな症状が出たら

**要注意!!**

- めまいや立ちくらみがする
- 筋肉がつって痛い
- 頭痛がする
- 吐き気やおう吐がある
- 体温が高いまま下がらない
- 強い疲労感がある



## 熱中症かな?と思った時の 応急処置

- 涼しい場所へ移動し、体を冷却しやすいように衣服を緩め安静にします。下肢を心臓よりあげて休ませましょう。
- 氷塊や保冷剤などで腋の下、首のまわり、足の付け根などを冷やし、体温を下げましょう。タオルを濡らして顔や手足にあてたり、団扇などで扇ぐのも効果的です。
- 意識がはっきりしていれば、水分・塩分補給（スポーツドリンク等）を行いましょう。



●を冷やす

日影又は涼しい場所に移動して下さい。

## こんな時は救急車を!!

「脱力感や倦怠感が強く、動けない」「けいれん」「意識が無い」「手足の運動障害」「自分で水分補給が出来ない」などの症状がある場合は、重度の熱中症の可能性がります。すぐに救急車を呼んで病院で診察を受けましょう。