



# つながる手と手

第 36 号

平成29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  
稲敷市社会福祉協議会 災害ボランティア登録募集

P3 地域の高齢者を支える あおぞら会『認知症サポーター養成講座』  
平成29年度稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 総会

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 29 年 5 月 29 日（月）稲敷市ボランティア連絡協議会総会が開催されました。稲敷市で活動しているボランティア団体 48 団体 90 名のボランティアさんが一堂に集結し、前年度の事業報告・決算報告、本年度の事業計画・予算の報告を行い、承認をいただきました。



### ボランティア 交流会 『日赤奉仕団 柴崎支部』 『脳いきいき』

総会の後は、ボランティア同士の交流と、ボランティア活動の発表の場として、ボランティア交流会を行いました。

#### 『日赤奉仕団 柴崎支部』

地域の公共施設の清掃の他、福祉施設などの夏祭りやクリスマス会などのイベントでフォークダンスや太鼓などの演芸披露を行っているボランティア団体です。

交流会では、フラダンスとフォークダンスを披露していただき、ボランティアさんを魅了しました。

#### 『脳いきいき』

脳いきいきは、脳に効果的な刺激を与える体操で、認知機能の向上や判断力・反応スピードの向上などの効果のある高齢者向けの優しい健康づくりプログラムです。

活動を始めて 1 年が経ち、活躍の場も広がっています。

交流会では、脳いきいき体操の効果の説明や、体操の体験を行い、参加した皆さん笑顔で楽しく体をほぐしました。



【申し込み・お問合せ】  
社会福祉法人  
稲敷市社会福祉協議会  
〒300-10504  
稲敷市江戸崎甲1-99-2  
☎ 029-1892-5711

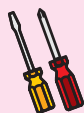
【登録方法】  
登録申請書に必要事項を記入のうえ、稲敷市社会福祉協議会へ提出をお願いいたします。  
※登録申請書は稲敷市社会福祉協議会事務局又は、ホームページでダウンロードください。

登録後は、台帳を作成させていただきます。災害が発生した際に活用させていただきます。  
また、年1回程度の災害ボランティア研修も予定しています。

このような大規模災害は、予測することが難しいものです。そこで、いざ災害が発生した際に迅速かつ効果的に災害支援が行えるよう『稲敷市社会福祉協議会 災害ボランティア登録』を募集いたします。

近年、熊本地震災害や北海道の台風被害、茨城県でも常総市の水害など、毎年、日本各地で災害被害が発生しています。

稲敷市社会福祉協議会  
災害ボランティア登録募集



## おもちゃ病院 開院中

～子供たちの物を大切にする心を育む～



稲敷市おもちゃ病院は、

毎月第1日曜日 午後1時から午後3時まで

ショッピングセンターパンプ 2F まちかど情報センターで開院しています。

「音が鳴らない」「電池を換えたのに動かない」「タイヤが取れてしまった」などおもちゃが壊れたら、是非1度おもちゃ病院へ！！

お問合せ 稲敷市ボランティアセンター ☎ 029-892-5711



## 地域の高齢者を支える あおぞら会『認知症サポーター養成講座』

田宿地区でサロン活動を行っている団体『あおぞら会』が、高齢者を支える活動として、NPO 法人認知症介護家族の会うさぎに講師をお願いし、認知症サポーター養成講座を実施しました。

認知症とは一般的な物忘れとはどう違うのか、認知症にはどのような症状があるのか、また、認知症の方との接し方、考え方等、映像を交えて説明いただきました。

他にも『掃除・買い物など、自分でできることは自分でする』『1日に1回外出して他の人とおしゃべりする』『体操やクイズなどで頭と体を働かせるようにする』など日常で行える効果的な認知症予防法も紹介いただきました。

参加者には、認知症の方とその家族の応援者の証「認知症サポーターオレンジリング」が手渡されました。

認知症サポーター養成講座は、出前講座を実施しています。出前講座を希望される方は、下記お問合せまで連絡ください。

**お問合せ** 稲敷市包括支援センター ☎ 029-834-5353



## 平成29年度稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 総会

平成29年5月、市内の指導士が集まり、平成29年度稲敷市シルバー体操指導士会総会が開催されました。

昨年度は、体操教室も3か所増え、活動が広がっています。また、教室だけではなく老人会での準備体操や民生委員児童委員協議会での体操のPRなど介護予防推進にも貢献されました。

平成29年度は、研修会や勉強会にも力を入れて、指導士の技術向上を目指していくそうです。

他にも、指導士へ交通安全アドバイザーの委嘱を行い、介護予防だけではなく、高齢者の交通安全の普及・啓発にも力を入れています。



### ボランティア募集情報などをいち早くお届け！！（ボランティア情報配信システム）

ボランティアセンターでは、市内のボランティア活動がより活発になるよう。ボランティア募集情報や、民間助成金情報、ボランティアに関する研修、イベントなどを速やかに、お届けしています。

どなたでも登録可能です。

(パソコン登録) [http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mail\\_service/](http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mail_service/)

(携帯電話登録) [http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mobile/mail\\_service/](http://www.inashiki-shakyo.or.jp/mobile/mail_service/)

＜お問合せ＞ 稲敷市ボランティアセンター ☎ 029-892-5711



# 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。