



# つながる手と手

第42号

平成30年6月発行

## 稲敷市ボランティア連絡協議会 総会



新役員が選任されました。

### 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

P3 ご依頼ください!! 演芸披露ボランティア

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 30 年 5 月 29 日 (火) 稲敷市で活躍する 46 団体 79 名のボランティアさんが集結し、稲敷市ボランティア連絡協議会総会を実施しました。

前年度に実施した事業や決算の報告、本年度の事業計画などについての承認をいただき、併せて、役員の任期が満了になったことから、3 名の新役員を選任報告も行いました。

### 【新役員体制】(H30.4.1 より)

会 長 諸岡 明美

副会長 石嶋 諄子 根本 敏宏

総務部 酒井 愛子 坂本 充子

会計部 井上 睦士 藤郷 明實

事業部 浅野 武子 矢崎 春美

広報部 久保木 くら 市川 勝子

監 事 鈴木 信幸 岡野 千恵子



## ボランティア交流会

ボランティア同士の交流やボランティア活動の紹介、ちょっとしたボランティア研修の場として、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実施しました。

### 【稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会】

体操指導士がお手本になりシルバーリハビリ体操の実演を行いました。

腰痛予防や立ち上がり強化などの体操体験や、気を付けるとより効果的になる体操の仕方など説明いただき、総会で凝り固まった体をほぐしました。

### 【DVD 研修「消火器の使い方」】

住宅などの建物で起こる火災は、てんぷら油やたばこの消し忘れ、電源コードのショートなど、身近な原因で起こるものです。

今回の研修では、光葉地区で実施した消火訓練の様子を上映し、消火器の使い方や、消火器を使用する際の注意事項、消火の際気を付けなければならないことなど、火災に遭遇した際の初期消火について学ぶ場となりました。



**おもちゃ病院 開院中**  
～子供たちの物を大切に作る心を育む～



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 1F 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！！

**お問い合わせ** 稲敷市ボランティアセンター ☎ 029-892-5711

## ご依頼ください!! 演芸披露ボランティア

### 華麗なフラダンスを披露 『プア・アンス』

プア・アンスは、稲敷市内の福祉施設にて、フラダンスの演芸披露を行っているボランティアグループです。平成30年5月に福祉施設の余暇活動支援として、演芸披露を行いました。今回の活動では、フラダンスの披露だけではなく、施設の利用者さんとの触れあいや歌の披露など、楽しみのある演芸披露となりました。



### 踊りの披露でみんなを魅了 『幸縄会』

幸縄会は、福祉施設や地域のイベントなどで、踊りの披露を行っているボランティアグループです。

踊りの披露は、沖縄舞踊を中心に稲敷たから音頭など地域の踊りなども織り交ぜた構成となっており、また、踊りごとにその踊りに合わせた衣装へ着替えて披露を行うなど、踊りと衣装で利用者さんを魅了する演芸披露となっています。



### 他にもあります! 演芸ボランティア

社会福祉協議会では、上記で紹介したボランティアグループの他にも、たくさんの演芸ボランティアが登録しています。

イベント時や施設の余暇活動等お気軽にご依頼ください。

#### 【歌の披露】

- 歌の慰問 (黒田グループ)
- 昭和歌謡クラブ

#### 【踊りの披露】 (日本舞踊・フォークダンス・創作劇など)

- さくらフォークダンス
- なかよしクラブ
- 鳩崎さわやか会

#### 【演奏披露】

- 箏の会

#### 【子ども向け演芸】 (パネルシアター)

- なかよしコアラの会

この他にも、個人ボランティアさんによる「獅子舞」や「マジック」「紙ヒコーキ」や「竹とんぼ作り」「ギターの弾き語り」等もごございますので、ご相談は下記までお問合せください。



**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、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。

これから夏に向かいますますます暑くなっていきます。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。



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あります。すぐに救急車を呼んで病院で診察を受けましょう。