



つながる手と手

第48号

令和元年6月発行

稲敷市ボランティア連絡協議会



総会を実施しました。

目次

表紙・P2 稲敷市ボランティア連絡協議会 総会の実施
福祉施設で多彩な演芸を披露 『なかよしクラブ』

P3 稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 総会
茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状 受賞！！
ご活用ください！ イベント用品貸し出します。

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 総会の実施

令和元年5月28日（火）稲敷市で活躍するボランティア団体45団体61名が集結し、稲敷市ボランティア連絡協議会総会を実施しました。

前年度の事業報告・決算報告、本年度の事業計画・予算について承認をいただき、ボランティア活動の推進に向けて活動が開始しました。



ボランティアミニ研修会

総会で多くのボランティアの皆さんが集結したこともあり、総会の最後にボランティアミニ研修会を実施しました。

今回の研修テーマは『介助犬』について。介助犬にはどのような種類がいるのか、障がいのある方とどのように暮らしているのかなど、DVDを上映し介助犬について学びました。DVDを鑑賞中、介助犬が活躍する場面では感心の声上がるなど、普段の活動では学べない知識を増やすことが出来た研修会となりました。



福祉施設で多彩な演芸を披露 『なかよしクラブ』

なかよしクラブは、市内の福祉施設にて演芸発表を行っているボランティアグループです。

今年6月福祉施設の余暇活動として、演芸披露を行いました。

演芸披露は、歌や日本舞踊、お笑い朗読と多岐にわたり、会場は大盛り上がり！歌の披露では利用者さんと一緒に歌ったり、お笑いでは利用者さんとの掛け合いなど利用者さんも参加する演芸披露に「最高だ」「じょうずだねえ」と大変好評な演芸披露となりました。



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/

（携帯電話登録）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



稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会 総会

平成 31 年 4 月 24 日 (水) 市内の体操指導士が集まり、平成 31 年度稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会総会が開催されました。

昨年度の事業報告・決算報告、本年度の事業計画・予算について承認をいただいた他、より体操が広まるようにと、稲敷市長よりシルバーリハビリ体操ののぼり旗が授与されました。

また、市内の高齢者の交通事故防止への協力として、新たに 7 人の指導士が交通安全アドバイザーとして稲敷警察署長より委嘱されました。

総会後は、全体学習会を実施し、イスに座っての体操や起立しての体操の確認など行われ、スキルアップにもつながる総会となりました。



茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状 受賞!!

5 月 23 日に開催された茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状贈呈式にて、長年高齢者の健康づくりに貢献したとして県内 398 名の指導士が表彰され、この稲敷市からも 6 名の指導士が受賞されました。

贈呈式では、稲敷市シルバーリハビリ体操指導士会の会長が稲敷市を代表して大井川知事より賞状を受け取り、受賞者を代表して「本日の受賞を機に、思いを新たに、これからもシルバーリハビリ体操の発展と普及活動に力を注いでいきたい。」と謝辞を述べられました。



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、下記の物品の貸出しを行っています。

- ◇綿あめ器
- ◇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。

お問合せ 稲敷市ボランティアセンター ☎ 029-892-5711



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

- 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

要注意!!



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。