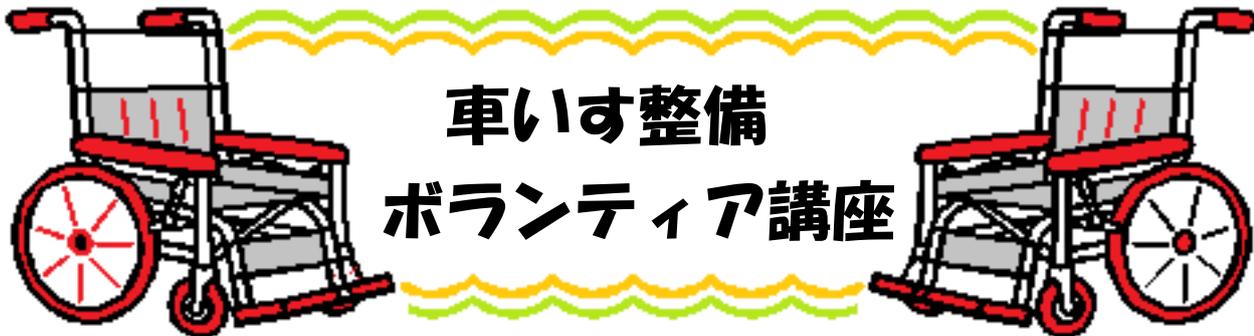


ボランティア伝言板



3月~4月

発行 佐伯区社会福祉協議会ボランティアセンター
〒731-5135 広島市佐伯区海老園1-4-5
佐伯区地域福祉センター（佐伯区役所別館）5F
TEL 921-3360 FAX 924-2349
平成29年3月発行



車いすをきちんと整備しておくことは、車いす利用者の安全を守る最低条件です。
定期的に点検・整備を行う車いす整備ボランティアのグループをつくる目的で開催します。
地域デビューのきっかけに、気軽に参加してみませんか！

日時	内容	講師
4月11日（火） 13:30~15:30	車いすユーザーのお話 車いす体験	車いすユーザーのつどい 「で・あるーく」
4月18日（火） 13:30~15:30	講習：車いすの構造について 車いすの種類、名称、タイヤ・ブレーキ・ キャスターの整備方法を学びます	（株）日本ケアサプライ 中四 国ブロック *福祉用具のレンタルおよび販売 など、高齢社会のニーズに応えたサ ービスを提供している企業です
4月25日（火） 13:30~15:30	ボランティア活動について まとめ	社協職員

※第2回の講習は、（株）日本ケアサプライ 中四国ブロック【西区商工センター1-6-41】
で開催しますので、現地集合です。

- ♣協力：車いすユーザーのつどい「で・あるーく」/（株）日本ケアサプライ 中四国ブロック
- ♣参加費：300円
- ♣募集人数：20名（定員になり次第締め切ります）
- ♣締め切り：4月10日（月）
- ♣主催：社会福祉法人 広島市佐伯区社会福祉協議会
- ♣問い合わせ・申込み：社会福祉法人 広島市佐伯区社会福祉協議会
TEX 082-921-3113
FAX 082-924-2349



とびだせボラセンインタビュー

佐伯区屋代在住の竹本 千春さんにお話を伺いました。

Q. どんなボランティアをしていますか。

A. ボランティアは点字グループ「つぼみ」・視覚障がい者との伴走です。ガイドヘルパーや福祉サービス利用援助事業「かけはし」の生活支援員の活動もしています。

Q. ボランティア活動のきっかけは何ですか？

A. 学生時代に、友達のご両親ともが聴覚障がい者だったので、手話学習をしたこともあります。直接のきっかけは、ボランティア入門講座を受講して、視覚障がい者の浦上さんと出会ったことです。彼女が、ちょうどマラソンの伴走者を探しておられ、たまたま私も走ることが好きだったので、自信はなかったけれど伴走をお引き受けしました。

Q. 活動を始めて、気づいたことや感じたことは何ですか。

A. トイレ事情や道路の悪さ（特に道路の端を通る時にアップダウンがある）が気になるようになったこと。また、以前は視覚障がい者にどのように声をかけていいのか分からず、見過ごしていたこともありましたが、今では気軽に言葉をかけられるようになりました。

Q. 読者に伝えたい事があればどうぞ。

A. フルマラソンの経験がないのに伴走をうけてもいいのか、伴走の要領も知らないのに活動に入ってもいいのかと思っていましたが、「支えたい気持ち」があれば何とかなる。ある程度の技術は必要だけど、それが全てではないと思います。

そばに居たり何かを一緒にするだけで、障がいのたいへんさは伝わるし、理解はできます。自然に何をお手伝いしたらいいか分かるようになりました。『枠にはめず、ありのまま受け入れること』が大切だと思います。



竹本 千春さん



平成29年度 ボランティア活動保険受付中!



ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

加入対象：社会福祉協議会およびその構成員・会員ならびに社会福祉協議会が運営するボランティア・市民活動センターなどに登録されているボランティア、ボランティアグループ、団体。

補償内容：ボランティアがボランティア活動中の急激かつ偶然な外来の事故によりケガをされた場合や、偶然な事故により他人にケガをさせたり、他人の物をこわしたことにより法律上の損害賠償責任を負われた場合。

♣補償期間・・・平成29年4月1日 ～ 平成30年3月31日

♣年間保険料・・・基本タイプ A 350円 (50円増) / B 510円 (60円増)
天災タイプ A 500円 (70円増) / B 710円 (60円増)

♣申込み・お問い合わせ・・・佐伯区社会福祉協議会 TEL 082-921-3113

ボランティア研修会の報告

平成29年2月20日（月）、生涯、健康でいきいきした生活をおくるために、『ロコモティブシンドローム（ロコモ）』について研修会（講義と実習）を開催し、65名が参加されました。

『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のこと。毎日の生活に「+10」（毎日10分間）の習慣を心がけることで、「ロコモ」の予防につながるそうです。出来ることからコツコツやってみましょう！

- ① 自転車や徒歩で通勤する。
- ② エレベーターやエスカレーターでなく階段を使う。
- ③ 掃除や洗濯はきびきびと、家事の合間にストレッチ
- ④ テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- ⑤ 仕事の休憩時間に散歩する。
- ⑥ いつもより遠くのスーパーまで、歩いて買い物に行く。
- ⑦ 近所の公園や運動施設を利用する。
- ⑧ 地域のスポーツイベントに参加する。
- ⑨ 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- ⑩ 歩幅を広くして、早く歩く。

※ロコトレ…片脚立ち、スクワット、ふくらはぎの筋力づくり、下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけるなど

講師の山本
政子さん

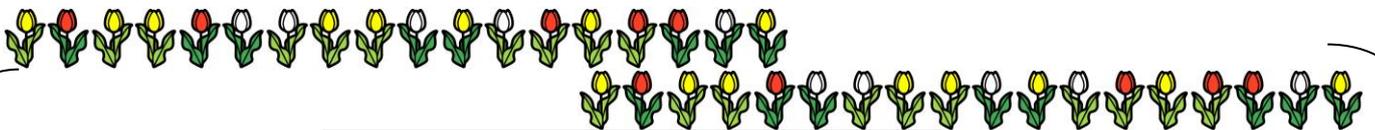


講義後、座ってからの片足立ち
や歩幅の測定などをしました。



【参加者の感想から】

- ・筋力をつけることの大切さ、運動の大切さがよく分かりました。
- ・地域のサロンで実行したいが、まず家でロコトレしようと思います。
- ・ロコトレや脳トレをして、健康寿命を伸ばしていきたいと思いました。
- ・“ロコモ”ということで、いろいろな情報をまとめて教えてもらい、勉強になりました。
- ・“ロコモ”の意味がよく分かり、参加して本当に良かったと思いました。



ボランティアコーナー新設！



このたび、佐伯区五日市1丁目にあるパチンコ「トーヨー中央店」の店内に設置してある地域情報掲示板に、佐伯区社協だより「ささえあい」とボランティア情報紙「ボランティア伝言板」を掲示していただき、各10部ずつ置いていただくことになりました。

また、パチンコ景品の一部を寄贈していただき、9月に開催(予定)の「やるき・げんき・さえき・祭り」のバザーなどに使わせてもらうことになりました。



◇ボランティア募集◇



遊び＆発達支援教室

♥日 時：平成29年 3月12日(日)
9:30 ~ 12:30

♥会 場：佐伯区地域福祉センター 6階

♥指 導：感覚統合教室 代表者 海塚 敏郎

ミニテニスパートナー

♥日 時：平成29年 3月18日(土)
13:30 ~ 15:00

♥会 場：佐伯区スポーツセンター
(佐伯区楽々園 6-1-27)

♥持 参 物：上靴・動きやすい服・飲み物

♣主 催：広島市手をつなぐ育成会

障がい児見守りボランティア

保護者が障がい(プラダーウィリー症候群)について学習している間の子どもたちの見守り・遊び相手をお願いします。

◆日 時：平成29年3月25日(土)
12:45~16:00

◆会 場：廿日市市総合福祉センター(アイプラザ)
廿日市市新宮1-13-1

◆人 数：10名くらい

◆交通費：一律500円

*プラダーウィリー症候群:食欲中枢異常で肥満な子どもが多く、認知や行動に「こだわり」が見られる。

◆主 催：竹の子会中国瀬戸内支部

♠お問い合わせ：佐伯区ボランティアセンター ☎(082)921-3360



おしゃべり会

広島市手をつなぐ育成会佐伯支部では、佐伯区在住で青年期の子どもを持つ保護者がつどい、進路のこと、将来のことなどについて話し合っています。気軽にしゃべれる場ですので参加してみませんか！

日 時：平成29年3月15日(水) 10:00 ~ 12:00

場 所：佐伯区地域福祉センター(佐伯区海老園1-4-5)

参加費：100円(飲み物・お菓子代)

対 象：青年期(高等部以上)の保護者

ゲスト：広島市皆賀園施設長

主 催：広島市手をつなぐ育成会 佐伯支部

問合せ：☎090-7131-6325 (空まで)

◆広島市手をつなぐ育成会は、障がいのある人の自立と社会参加を支援し、差別されることなく安心して豊かに暮らせる地域づくりを目指す知的障がい児・者の親の会です。

むぎの家「ふれあいの日」開催！

♣日 時：平成29年4月15日(土)
10:00 ~ 14:00

♣場 所：NPO法人 むぎの家
(佐伯区利松2-3-3)
☎(082)928-1672

♣内 容：飲食コーナー・コンサート・模擬店
手作り雑貨販売コーナーなど



知的障がい・身体障がい者通所施設「むぎの家」を年に一度開放して、地域の方々とふれあいを目的に開催しています。参加して一緒に楽しみませんか！

「ふれあいの日」サポーター募集

♥日 時：平成29年4月15日(土)
9:30~15:30

♥内 容：障がい者の付き添い・イベント手伝い

♥人 数：6名(男女3名)くらい

*昼食は用意しています。

♥問合せ・申込みは

佐伯区ボランティアセンター

☎(082)921-3360