

あきく

ボランティアだより

No. 211

発行部数 1,700部

発行日 2023年1月

(編集・発行) 広島市安芸区社会福祉協議会 ボランティアセンター

広島市安芸区船越南三丁目2-16 安芸区総合福祉センター3階

(TEL) 821-2503 (FAX) 821-2504

(Eメール) aki@shakyohiroshima-city.or.jp

新型コロナウイルス感染症を想定した 「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

※厚生労働省健康局健康課栄養指導室のチラシより一部抜粋

- ◎主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた・バランスの良い食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。
- ◎盛り付けの際、大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分けましょう。
- ◎配食サービスを上手に活用することもひとつのポイントです。



＜プラスワンポイント＞

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。

家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

みなさん元気に
過ごしましょう



安芸区ボランティア研修会を開催します

令和4年度の「安芸区ボランティア研修会」を開催します！

今年度はコロナによる行動規制はありませんが、感染予防につとめて気をつけてボランティア活動をされているグループもあれば、高齢者施設の訪問活動が出来ないので、活動がストップしているグループなど様々だと思います。

以前の様に活動できない状況下、研修会で日頃の疲れを癒していただき、また楽しくボランティア活動をおこなっていただきたいと思い開催します。

みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！！

- ＜日 時＞ 令和5年2月28日(火)
10:00～12:00
- ＜内 容＞ アロマハンドマッサージについて
ロマンスグレーCafeの珈琲を味わう
- ＜講 師＞ メディカルアロマ健康管理士 西村 志津美 氏
ロマンスグレーCafe
- ＜会 場＞ 安芸区総合福祉センター 3階大会議室・小会議室
(広島市安芸区船越南三丁目2-16)



手話・要約筆記付

- ＜参加費＞ 無料
- ＜対 象＞ 安芸区ボランティアセンターにボランティア登録をしている方
- ＜申込み＞ 各グループで取りまとめ、安芸区社会福祉協議会へ。個人の方は直接申込み。
- ＜締 切 り＞ 令和5年2月7日(火)

※コロナ感染拡大防止の為、参加者を会場定員の半分の65名程度にさせていただきます。

超える場合は、グループを優先とさせていただきます。なお、コロナ感染拡大で行動制限等が実施されれば中止する場合がありますので、ご了承ください。

第18回安芸区ボランティアきっかけ講座を開催しました。

講座名についてですが、昨年まで「安芸区ボランティア大学入門講座」として開催しておりましたが、今年度からは、これからボランティアをしたい方も、ボランティアをしている方も、より親しみをもって気軽に講座を受講いただきたいという思いから、「安芸区ボランティアきっかけ講座」に名称変更させていただいております。

講座は、「困った時はお互いさまでいいね～」と題し、地域のさまざまな方を理解し、見守り支えあっていることを目指して、開催しました。

受講された方が、講座をきっかけに、何か地域で出来る事を、少しずつ見つけていただければ幸いです。

講座日程:1回目児童編9月8日(木)、2回目精神保健福祉編9月22日(木)、3回目認知症編9月28日(水)、4回目地域編10月19日(水)

1回目:子育てひろば・多世代交流の場について



▲「認定NPO法人 陽だまり」代表理事 市川 マヤ 氏
2回目:こころの病気と関わり方について

1回目:最近の子育て事情と子育てオープンスペース「あおぞら安芸っ子」について



▲安芸区 子育て支援専門員 山根 美和子 氏
3回目:認知症の正しい知識と対応の仕方について

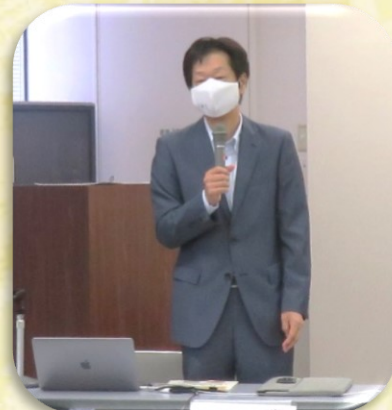
1回目:船越子ども食堂について



▲船越地区社協 ボランティアグループスマイル 代表 東 路子 氏



▲「医療法人せのがわ 地域生活支援センター モルゲンロート」所長 垣中 友子 氏



▲地域密着型特別養護老人ホーム 花みずき 相談役 山根 喜代治 氏



▲坂町地域包括支援センター 坂町生活支援コーディネーター 木下 健一 氏

注目! きっかけ講座地域編 受講者のつどいを開催します

皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。きっかけ講座終了から、早2か月が経とうとしています。そこで地域編のアンケートを元に感心の高かった、高齢者交流サロンで喜ばれる季節にあった小物作りについて考えてみませんか。お待ちしております。

日時:令和5年2月22日(水) 14:00~15:30

場所:安芸区総合福祉センター3階 ボランティアセンター

持参物:小物作りに必要な物、珈琲代100円(ロマンスグレーCafeに珈琲を淹れていただく予定)

対象者:原則 第18回安芸区ボランティアきっかけ講座 地域編を受講された方

申込み締切り:令和5年2月10日(金)

申込み・問合せ先:安芸区社会福祉協議会 ボランティアコーディネーター 松井 (082) 821-2501



第三弾！珈琲マイスター入門講座を開催しました。

西日本豪雨災害の翌年、令和元年6月に第一弾、令和2年11月に第二弾、そしてこの度令和4年11月に第三弾の入門講座を開催しました。今年度講座の主催者であるロマンスグレーCafeはコロナ禍で依頼は少な目でしたが、高齢者交流サロンを中心に珈琲披露をされていました。その中で、披露をたまたま見られた方が、珈琲ボランティアをしたいとメンバーに加入された事をきっかけに、そういった方が他にもおられるかもしれないとの思いから、講座を開催することになりました。講座参加者は8名で、活動希望者は4名でした。

受講生はとても熱心に受講されていました。

今後講座で学ばれた技術をボランティア活動に活かしていただきたいです。

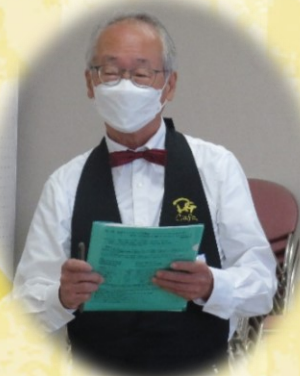
1回目：11月2日（水）本物のおいしい珈琲を知る、2回目：11月9日（水）珈琲の歴史とおいしい淹れ方

3回目：11月16日（水）豆の個性を知る、4回目：11月30日（水）珈琲のパワーと香味の創造



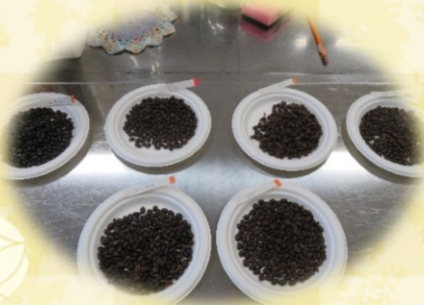
▲講師：caffè fresco Nagi
オーナー 佐々木 恵利氏

▲第三弾！珈琲マイスター入門講座
スタート



▲ロマンスグレーCafe
代表 筑瀬 伸次氏

▲毎回生豆（薄緑の豆）からの、焙煎を
頑張りました(*^▽^*)



▲焙煎豆
チェック



▲500円玉程度の大きさにのの字を描きながら、
お湯をゆっくり注ぎ、珈琲を淹れました。

＜新年1回目 ロマンスグレーCafe定例会＞

日時：令和5年1月18日（水）14：00～16：00

場所：安芸区総合福祉センター4階 機能訓練室

第三弾の受講生の方、お待ちしております(*^▽^*)

注目!

やさしさ発見プログラムとして 矢野南小学校4年生を対象に、要約筆記サークルおりづる安芸支部 が難聴者の理解講座を開催しました。



今年度は、矢野南小学校（11月4日（金））をはじめ、矢野西小学校・瀬野小学校・中野小学校と多くの小学校から要約筆記体験の依頼を受け、要約筆記サークルおりづる安芸支部が行かせていただいています。聴こえない方へ、速く・正しく・読みやすく必要な情報を文字に書いて伝える大切さをこの体験で学ばれ、要約筆記の必要性を理解するとともに、やさしい心がはぐくまれたことと思います。

やさしさ発見プログラムのご要望は、安芸区社会福祉協議会まで。
手話・点字・要約筆記・車いす体験・認知症理解・盲導犬についてがあります。
082-821-2501



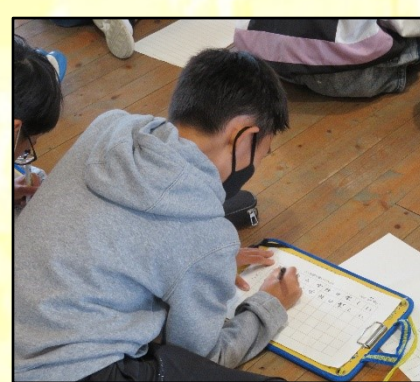
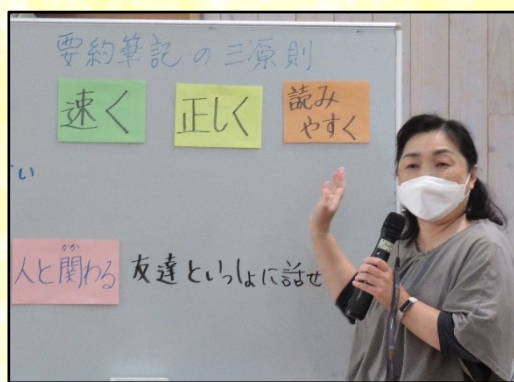
▲楽しい学習のスタートです(*^^*)



▲寸劇「宅配便」聴こえないお客様への対応は？



▲難聴者の体験発表（書いて伝えると、一緒にできるよ）



▲1分間でどれだけ書けるかチャレンジ

畑をされたい方募集

場所：安芸区中野3丁目 宅地付き畑（畑の大きさ 9m×6m）

条件：水道は畑そばにあるものを使用可能。農具等敷地内に置くこと可能。駐車場4台程度停める事ができ利用可。

注意：他にもお声かけをしているので、先着順となります。ご了承ください。

問い合わせ先：安芸区社会福祉協議会 松井 （082）821-2501



安心して活動を行うために、是非ともご加入ください

ボランティア活動保険

令和5年度の加入手続きをお願いします。

時間が経つのは早いもので、保険の更新時期になりました。

令和4年度にご加入いただいたボランティア活動保険は、

3月末日で補償期間が切れますので、手続きをお願いします。

○ボランティア活動保険料

<加入プラン>

基本プラン 350円

天災・地震補償プラン 500円

特定感染症重点プラン 550円

補償期間：R5.4.1～R6.3.31



※ボランティア活動保険は、活動中の事故はもちろんのこと、往復路での事故も保険の対象となります。補償内容については加入と同時にお渡しするパンフレットに記載してありますのでご参照ください。