



# つながる手と手

第 60 号

令和 4 年 7 月 発行

## 高齢者さんのお宅へ 手づくりのお弁当を



## 調理・配送ボランティア

### 目次

表紙・P2 ボランティアさんの心のこもったお弁当 『給食サービス事業』

P3 声のたよりをお届けします 『朗読の会ひばり』  
老人クラブスポーツ大会 集計ボランティアで活躍!!  
スポーツを楽しむ前に準備体操を! シルバーリハビリ体操

P4 稲敷市ボランティア連絡協議会 新会長挨拶



## ボランティアさんの心のこもったお弁当 『給食サービス事業』

給食サービスは（夏季を除く）月1回のお弁当を提供するサービスです。  
調理協力19グループ、配送協力4グループのボランティアの皆さんが、心を込めた手作りのお弁当をお届けしています。  
利用を希望される場合は、申請が必要になりますので市役所高齢福祉課へお申込みください。

- ・対象 70歳以上のひとり暮らし高齢者
- ・実施月 4・5・10・11・12・1・2・3月（年8回）
- ・お申込み先 稲敷市役所高齢福祉課 ☎029-892-2000



### 調理ボランティア

#### ●江戸崎地区

きずな  
なでしこ  
ひまわり会  
ともしびサークル  
更生保護女性の会 江戸崎  
調理ボランティア江戸崎 A  
調理ボランティア江戸崎 B

#### ●桜川地区

甘田ボランティア  
浮島ボランティア  
須賀津ボランティア  
古渡ボランティア  
馬渡ボランティア  
更生保護女性の会 桜川



#### ●東地区

白ゆり会  
東給食ボランティア

#### ●新利根地区

さくらボランティア  
ふれあいボランティア  
日赤奉仕団 稲敷支部  
食生活改善推進員連絡協議会 新利根

### 配送ボランティア



江戸崎地区 楓サークル  
新利根地区 配送ボランティアHOT  
桜川地区 桜川配送ボランティア  
東地区 しらさぎ会



### できたてをお届けします

4月14日は新利根地区のさくらボランティアさんが調理したできたてのお弁当を、配送ボランティアHOTさんがお届けしました。  
タケノコご飯など季節の素材を使った彩り豊かなお弁当は、利用者さんに喜ばれています。



## 声のたよりをお届けします 朗読の会ひばり

朗読の会ひばりは『広報稲敷』、『稲敷議会だより』の朗読CDを作成し、視覚障害者の方へ声で情報を提供するボランティアグループです。平成5年に発足し、現在は7名で活動しています。

朗読CDの作成は地名・人名の正しい読み方や声の抑揚・速度など、様々なことに細心の注意が必要で、大変根気のいる作業です。メンバーさんは「朗読の世界はとても奥深く、勉強になる」と魅力とやりがいを感じながら、視覚障害者の方に正確な情報をお届けできるよう意欲的に取り組んでいます。

この活動があまり知られていないようなので、もっと多くの方に利用して欲しいと願っています。

ご希望の方にはCDをお届けしますので、社会福祉協議会にお問い合わせください。

※『議会だより』は稲敷市ホームページ『稲敷市議会』内の『声の議会だより』でも聴くことができます。



## 老人クラブ輪投大会 集計ボランティアで活躍！！

新型コロナウイルスの感染予防対策のため活動を自粛していた老人クラブも、今年度は各種スポーツ大会の開催が予定されています。

6月1日には新利根支部輪投大会が開催され、3名のボランティアさんが集計係として活躍しました。

競技が終わったチームから次々と点数票を渡され、ボランティアさんは点数の集計やチェック、メンバー表記入などの作業に追われましたが、作業の合間に観戦したり選手の方と談笑したりと、忙しくも楽しいボランティア活動となりました。



## スポーツを楽しむ前に準備体操を！ シルバーリハビリ体操

老人クラブのスポーツ大会では、準備運動として参加者全員でシルバーリハビリ体操を行います。

急な運動でケガなどしないように、シルバーリハビリ体操指導士会の皆さんの指導のもと、ゆっくりと無理のない運動で体をほぐして本番に備えます。

輪投げ大会ではケガや気分の悪くなる方も無く、参加者の皆さんは久しぶりの大会で賑やかにゲームに興じ、楽しいひと時を過ごせたようです。



## 稲敷市ボランティア連絡協議会 新会長挨拶

日頃より稲敷市ボランティア活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。  
 新型コロナ感染防止のため、書面での総会決議によりご承認をいただき、会長を務めさせていただくことになりました。昨年度まで実績を残されてきた諸岡明美会長の後任ということで、身の引き締まる思いでございます。

未曾有の新型コロナが世界中に感染し、経済や世相まで影響が出ております。ワクチンの効果によりだいぶ感染者数も減少してきておりますが、今尚収束がつかない状況の中、全国的に諸行事が行われようと動き出しております。稲敷市ボランティア協議会としましても、コロナ感染への注意を守りながら、講演会や移動研修も実施していく予定です。同様に各ボランティアの活動も実施していきましょう。

地域コミュニティの希薄化など環境の変化をひしひしと感じています。一人ひとりを活かしあえる住みよい社会を作っていくために、ボランティア活動の魅力をさらに皆さんに伝えていきましょう。地域を元気にする知恵や経験などを豊富に持つ皆さんの力を貸していただきたいと思います。どんな小さなことでもかまいませんので、お気軽に声をかけてください。どうぞよろしくお願いいたします。

令和4年6月



稲敷市  
ボランティア連絡協議会  
会長 矢崎 春美

## 暑い時期のマスク着用と熱中症に気を付けましょう

### マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分をとるなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

これまでどおりウイルス感染対策を忘れずに、状況に応じてマスクを外しましょう。

#### 熱中症予防行動のポイント

##### 1 暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって空気を入れ替えつつエアコンを利用するなど、部屋の温度をこまめに調整しましょう。
- ・涼しい服装で過ごしましょう。
- ・急に暑くなった日などは特に注意を。



##### 2 適宜マスクを外しましょう

- ・屋内では、2メートル以上を目安に周りの人との距離がとれ、会話をほとんど行わない場合、屋外では、周りの人と距離がとれる場合や、距離がとれなくても会話をほとんど行わない場合には、マスクを外しましょう。
- ・マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、マスクをはずして休憩を。

##### 3 日頃から体調管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で療養を。



##### 4 こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給。大量に汗をかいた時は塩分補給も。



##### 5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を。
- ・無理のない範囲で、水分補給も忘れずに。



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集・密接・密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。