



ボランティア連絡協議会 総会開催！



目次

表紙・P2 ボランティア連絡協議会～総会で広がる交流
介護家族の癒しの場 KT ～君と共に～

P3 シルバーリハビリ体操指導士会 総会・学習会開催
安全な調理のための研修会～調理ボランティア

P4 ご依頼ください！演芸披露ボランティア
今年も猛暑に！ボランティア活動中の熱中症に気をつけましょう！



ボランティア連絡協議会～総会で広がる交流

5月27日、市役所3階会議室にてボランティア連絡協議会の総会が開催され、各団体の代表者75名が出席しました。コロナ禍終息の兆しが見え始めた昨年度から新たな団体も増え、加入団体は68団体となりました。議事では令和5年度の事業報告と決算報告、令和6年度の事業計画と予算案が提案され、それぞれ承認されました。また、役員改選により新役員が決定し紹介されました。

議事終了後には新規加入団体の代表者が活動内容をPRしました。質疑応答を交わすうちに、関連する団体同士の情報交換のきっかけにもなったようです。今後さらに交流の輪が広がり活躍の場が増えることが期待されます。

役員

会長 矢崎春美 **副会長** 根本敏宏、高柳千津子
総務部 石嶋淳子、糸賀はつひ **事業部** 諸岡明美、諸岡春恵
広報部 大津良子、曾根友子 **会計部** 藤郷明實、桃 勝利
監事 岡野千恵子、勝又隆子

新団体

いきいき田宿サロン、稲敷でなんかやっちゃう会
 KT、手賀組すこやか会、コールすみれ
 Green heart (旧 inashiki seed)



新団体紹介

新団体

介護家族の癒しの場 KT～君と共に～

KTは「君とともに」というコンセプトで活動している昨年発足した団体です。高齢や障害、病気で介護が必要な方をサポートしているご家族の息抜き場の場として、毎月第二金曜日の朝9時からお昼頃まで、稲敷市江戸崎福祉センター研修室にて10名前後で活動しています。前半はフリートークを中心とした談話の時間、後半はぬり絵や折り紙等のワークショップを行う事もあります。



高齢者や障害児者の介護をされている方、また子育て中のママさん等、当事者を支える家族にとって癒しの場でありたい、悩みや愚痴、不安に思う事また嬉しかった事など介護者の思いを話し、共有する事でリフレッシュする場にしたいという思いで集まっております。

現在40歳代から70歳代までの幅広い年齢層の会員が在籍し、会員の中にも在宅の高齢や障害をもつ家族のケアをしている者もおります。介護福祉士、保育士や看護師、社会福祉士等の資格を有する会員も在籍しており、高齢者介護の現場で様々な業務に従事している会員もおります。

KTの活動の中で、自身の悩みや身近な人の話をすることで、気分転換になっている会員も多く、今後イベント等も行っていきたいと考えております。活動時間中は出入りも自由なので、ぜひお気軽に足を運んでいただけたらと思います。活動の様子はインスタグラム kt.kimitotomoni にも掲載しているのでご覧ください。

(KT 島根さん)



シルバーリハビリ体操指導士会 総会・学習会開催

シルバーリハビリ体操指導士会は会員数 88 名で、稲敷市で最大のボランティア団体です。

市内各地の公民館、地区集会所 47 か所でフレイル予防・介護予防の体操の指導を行っており、多くの市民が参加しています。また、稲敷市の支え合い事業にも協力し、老人クラブのスポーツ大会では準備体操や競技の手伝いをするなど、各方面で活躍しています。

5 月 8 日、市役所の会議室において定期総会が開催され、57 名の会員が参加しました。総会終了後は体操の平準化を図るための学習会を行い、着座での体操の基本を確認しました。

この他にも福祉センターで学習会を開催したり、県の研修会にも参加して、常に会員の知識や技術向上に努めています。今後も市民の健康維持と増進のために貢献されることを期待します。



安全な調理のための研修会～給食ボランティア

江戸崎地区給食サービスの調理ボランティア団体は 7 つあり、独居高齢者のために第 2 週は約 80 食、第 3 週は約 60 食の弁当を交代で調理しています。

「なでしこ」は令和 2 年度から、「調理ボランティア江戸崎 B」は令和 3 年度から給食事業に参入しましたが、新型コロナウイルスの流行のため活動が制限され、弁当の調理以外は会員同士の交流や情報共有ができずに今日に至りました。そこで、6 月 1 日に会員を集めて弁当作りに関する衛生管理や調理方法についての勉強会を開催しました。



はじめに「ボランティアの心得」を確認し、事務局より給食サービスの利用件数の報告のあと、管理栄養士の根本偉代先生から「食と健康」「食中毒予防」についての講義をしていただきました。ご自身の災害ボランティア体験談に始まり、栄養バランスと健康、高齢者向け調理の注意点や保存食の個別冷凍保存の方法など盛りだくさんで、ためになる内容でした。

講義のあとは「健康な高齢者むけ弁当」の調理実習で、先生に指導していただきながら、食材ごとに班に分かれて手際よく調理しました。完成後の試食会では参加者同士の会話も弾み、正しい調理の知識も得られて、とても有意義な一日となりました。



ご依頼ください！ 演芸披露ボランティア

稲敷市社会福祉協議会には多数の演芸ボランティア団体が登録しています。福祉施設のイベントや慰問などで演技を披露して喜ばれていましたが、新型コロナの流行期間は慰問活動ができませんでした。コロナが5類となりようやく以前のような活動が戻りつつあり、ボランティア団体の皆さんはいつでも演技を披露できるよう練習に励んでいますので、イベントや施設のレクリエーション等で、お気軽にご依頼ください。 ※ご依頼はボランティアセンターへ ☎ 029-892-5711



- 【舞 踊】 華麗な和の舞い……鳩崎さわやか会
みんなで賑やかに……稲敷たから音頭保存会
- 【ダンス】 輪になって楽しく……さくらフォークダンス
華やかなフラダンス……サークル Pili Aloha
- 【演奏】 優雅な調べ……箏の会
迫力あるリズム……紅太鼓
- 【コーラス】 優しいハーモニー……コールすみれ



今年も猛暑に！ ボランティア活動中の熱中症に気をつけましょう！

年々暑さが厳しくなり、今年も猛暑が予想されます。ボランティア活動中は自分の体調に気をつけるとともに、仲間や周りの人の様子にも注意して、無理のない活動を心掛けましょう。

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、水分補給（スポーツドリンク）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。

