

ほのボラ

Volunteer information No. 4

発行 京丹波町社会福祉協議会

〒622-0311

京丹波町和田田中 6 番地 1

TEL : 0771-86-1440

FAX : 0771-88-0422

URL : <http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotanba/>



第2回 京丹波町社会福祉協議会 今年も開催します！ 福祉まつり



京丹波町社会福祉協議会の事業内容や町内ボランティアグループの活動を広く町民の皆さんに知っていただき、福祉を身近に感じていただくため、各種のコーナーをご用意しています。地域の皆さんとボランティアグループとで盛り上げる、子どもから大人まで楽しめるイベントです！

日時 平成 **25**年 **9**月 **29**日 (日)
10:00~15:00

会場 **山村開発センターみずほ**
内容

ステージ

- ボランティア活動功労者表彰
- 講演会
- ボランティアグループ活動発表

コーナー

- 社協活動・ボランティア活動展示 ● 京丹波町共同作業所自主製品販売
- 京丹波町保健福祉課 健康増進コーナー (骨密度、血管年齢、塩分、血圧の測定)
- 協力団体による模擬店 (食べ物) ● くるみの会試食 ● キッズコーナーなど

模擬店出店者大募集！！

- ◇ 7月29日 (月) から受付開始
- ◇ 1ブース1000円 (テント半分)
- ◇ 先着 12 団体まで
※ 販売は食べ物に限ります
- ◇ 申込み先：社協各支所まで
丹波支所 82-0126 / 瑞穂支所 86-1440 / 和知支所 84-1833

京丹波町社会福祉協議会ボランティアバンク運営委員会

昨年度まで旧町ごとに設置しておりましたボランティアバンク運営委員会が、今年度より、「京丹波町社協ボランティアバンク運営委員会」として新たにスタートすることとなりました。新役員も決まり、今後の京丹波町のボランティア活動をより一層推進していきたいと考えています。

役職	氏名 (所属・選出母体)	役職	氏名 (所属・選出母体)
委員長	久保田一郎 (運転ボランティアハートフルカー)	副委員長	白樫 壽子 (ガイドヘルパーみちづれ)
副委員長	田端 昌代 (サービス介助ボランティア あじさい)		藤田 壽代 (民謡みやび会)
	大槻美佐子 (下山吉尾の会)		野瀬千鶴子 (京丹波町食生活改善推進員協議会)
	東 貞子 (絵手紙ボランティア ふきのとう)		太田世都子 (調理ボランティア)
	藤田 幸子 (押し花カードボランティア 天花)		横山 育子 (民生児童委員協議会)
	竹内美代子 (民生児童委員協議会)		才村 清治 (民生児童委員協議会)
	田畑美さ子 (社協理事)		

花かご



押し花ボランティア「花かご」は、新生児への押し花お誕生カード（要申請）の作成やデイサービス誕生日会への押し花の小物入れを作成されています。

押し花を作るところから始める活動は時間もかかりますが、綺麗な色を留めた押し花を使った作品は、どちらも丁寧に作成され、心のこもったプレゼントとして受け取られたみなさんも喜ばれています。



ふれあいいきいきサロン情報

水呑サロン



水呑サロンでは6月24日、中台区にお住まいの野口さんを講師に迎え、アートフラワーを創られました。家に咲いている花を持ち寄り、身近にある花で楽しめました。出来上がった作品はそれぞれ素敵で、そして個性的な作品が並びました。



下大久保サロン

7月6日（土）下大久保ふれあい・いきいきサロン100回記念大会が行われました。下大久保銭太鼓サークルの発表で幕を開け、第1部では、サロン発足時や今後のサロンのあり方についての話。また、参加者とスタッフの方は思い出を話されました。

サロン立ち上げの時からスタッフとして関わっておられる畠中さんは、当時の区長さんから「来られる方を家族のように思ってしてほしい」と話をされたこと、そして素敵な笑顔で「下大久保はみんな家族！と思っています」と話されていました。

第2部では様々なアトラクションで参加者は楽しまれていました。記念品は蓮の花を使って作られた小物。これは「魔除け」となるので玄関などに置くとよいということでした。

サロン活動の中で皆さんで作られていたものです。

平成17年7月に最初のサロンが行われてから8年、様々な取り組みを通して地域の皆さんが集まれる場、サロンが地域の皆さんの生活の一部になっている下大久保サロンです。



記念品の小物



和知



みんなで手をつなごう会

◀ 6月28日(金)、保健センター2階にメンバーが集まり、たくさんの折鶴をつなげて交通安全の折鶴セットが作成されました。これは交通安全を願い、毎年取り組んでくんでいる活動です。今後、作成された折鶴は啓発活動で配布されます。



角区「ひまわりいきいきサロン」

6月19日(水)、角区公民館に会員が集まり、歌の合唱をしました。この日は「雨降りお月」など、季節に合った歌や美空ひばり特集でした。また、2グループに分かれての「かえるの歌」と「証城寺の狸囃子」の輪唱は一方につられまいと歌う中で自然と笑いが起こっていました。



活動紹介

月1回、歌や調理実習など様々な取り組みをされています。また、敬老行事に参加したり、クリスマス会では子ども達と餅つき等、意欲的に地域の皆さんと一緒に活動されています。

ふれあい調理実習会開催中！

「くるみの会」のご協力のもと、今年度第1回目のふれあい調理実習を升谷区を皮切りに開催中です。皆さん、調理も会話も楽しまれました。季節の野菜を使い、油ひかえめでヘルシーな献立となっています。7月23日の大簾区まで和知各地区で開催されます。



升谷区 (7月2日・実施)

ガイドヘルパー 「みちづれ」

視覚障害者の方の要請を受け、町内外の外出支援をしています。

7月1日、今年度1回目の総会が和知ふれあいセンター、研修室で開催されました。ヘルパー活動についての近況報告や活動マニュアルの確認など、普段会う事の少ないヘルパー同士の交流も含めて良い時間となりました。



【お問い合わせ・連絡先】 京丹波町社会福祉協議会 和知支所 ☎84-1833 (湊)

ふれあいいきいきサロン情報



【上野区ふれあいサロン★ラジオ体操】



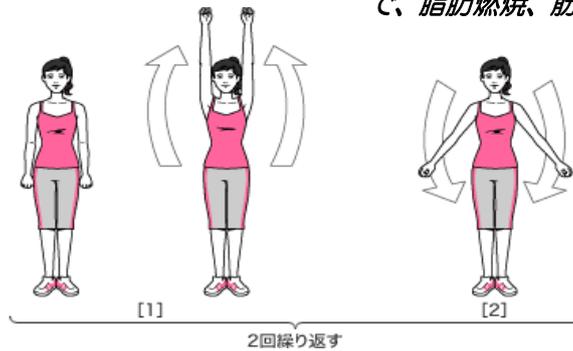
6月14日（金）上野区ふれあいサロンでラジオ体操の学習会が開かれました。町保健師よりラジオ体操の各動作のポイントや効果について説明を受けた後、実際に音楽に合わせてラジオ体操に取り組みましたところ、多くの方が全身にじんわりと汗がにじみ出たり、リフレッシュされたりしていました。

ラジオ体操は短時間で全身の筋肉を動かすことができる体操ですので、毎日継続して正しく行うことで、脂肪燃焼、筋肉増強、基礎代謝アップ等の効果が期待できます！

例：ラジオ体操第一「伸びの運動」



◆かんぼ生命ホームページより→

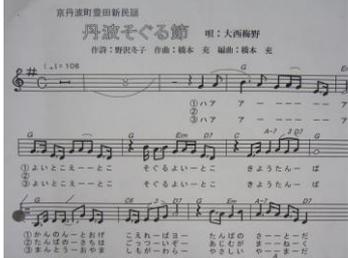


- [1] 腕を前から上に上げて、背伸びをする。 ※背筋を十分に伸ばしましょう。
- [2] 腕を横から下ろす。

ポイント

- 手は軽く握る
- かかとは上げない
- 息を吸いながらゆっくりと腕を上げ、息を吐きながら腕を横から下ろす
- 腕を上げるときは、耳の横にくるように上げる

豊田あじさいの会食事会 6/20



豊田あじさいの会では、豊田区にお住まいのひとり暮らし高齢者及び80歳以上の方を対象に、年に3回食事会を企画・実施されています。毎回午後からは区民の方が自由に集えるよう、ふれあいサロンを同時開催することが恒例になっています。

今回のふれあいサロンでは、豊田新民謡「丹波とぐる節」を全員で合唱された後、あじさいの会会員による踊りが披露されました。

また、「京丹波スリー-A」の皆さんに、頭を使って簡単にできるゲームや歌遊びを指導していただき、楽しいひと時を過ごされました (^u^)

認知症予防の輪を広げませんか！

「京丹波スリー-A」

認知症予防教室インストラクター養成講座を受講したメンバー（現在会員10名）が、地域のサロンや老人会等で認知症予防に効果的なゲームを行い、誰もが穏やかに明るく暮らせる地域を目指して活動されています。



☆ スリー-Aとは…

- A** あかるく
- A** あたまをつかって
- A** あきらめない

というモットーを意味しています。