

第151号 ボランティア通信



ボランティアスクールのお知らせ

講師をお招きし、ここだけでしか聞けない・できない講座を開催する予定です。

【開催日】 令和4年

- 7月26日(火) 10時~12時
- 健康体操 畑山 幸代 氏
 - ボラティアについて 能代市社協職員
- 8月 1日(月) 10時~12時
- 遭難所で役に立つ知識と技術
災害への備え(地震・津波編) 日本赤十字社秋田県支部
- 8月23日(火) 10時~12時
- 割りばしアート(※) 齊藤 心葉 氏
- 9月 9日(金) 10時~12時
- 子ども食堂 藤井 真紀子 氏
- 9月中に開催予定
- 障がい者ボランティアについて 能代ふくし会職員



【定員】 20名程度

【参加費】 無料(※割りばしアートは材料費として300円いただきます。)

【会場】 能代ふれあいプラザ2階集会交流室

【募集締め切り】 7月19日(火)



※新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため、十分な間隔をとり、こまめな換気をしながら開催します。
会場にて検温・手指消毒・マスクの着用にご協力ください。

ボランティアで活躍する方を紹介します!!

インタビューの第2回目は、傾聴ボランティア「あったかい"わ、」の代表を務めている岩野啓子さんです。岩野啓子さんはみんなでおしゃべりを楽しむ傾聴活動以外にも、被災地を訪問して活動を行ったり、歌やバイオリン、オカリナ等のコンサート活動をしたりと幅広い分野で活躍しています。

傾聴ボランティア「あったかい"わ、」が始まったのは、自殺予防対策の活動をするにあたり、市役所から講座を勧められ、受講した修了者で集まったことがきっかけです。参加者たちが楽しそうにしている、みんなの集いの場になっていると思うときにすごくやりがいを感じています。また参加者さん達に楽しんでもらうために、まずは自分たちが楽しむことを大切に今行っている活動をこれからも仲良く続けていければと思っています。

いろんな方とお話できればと思っているので気軽に参加しにきてください!!

※興味がある方は、ボランティアセンターまでご連絡ください。



岩野啓子さん

ボランティア連絡協議会総会 2年ぶりに開催!!



ボランティア連絡協議会は、ボランティアセンターに登録した人や団体が相互の交流や啓発、情報交換、親睦などを図ることを目的として組織されています。市民へのボランティアの広がりを期待するとともにボランティア活動の活性化を目指しています。

コロナウイルス感染拡大の影響をうけ、ここ2年は書面での開催となっていましたが、今年は会員が会場に足を運び、30名程の人数での開催となりました。総会では、昨年の事業報告や今年の事業計画などについて話し合い、その後、フレイルの予防についての講座と健康体操に、真剣にそして楽しく取り組んでいました。



ボランティア連絡協議会総会



健康体操の様子

熱中症に気をつけよう!



熱中症は、晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高い時（梅雨など）も起きやすく、高温多湿の梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いのです。

熱中症にならないためには、予防がとても大切です。

以下の点に気を付けて楽しく夏のボランティア活動を送りましょう!!

エアコンや扇風機で室内の温度を調節しましょう。



日差しが強い日や暑い時間帯は避け、無理のない活動しましょう。



- のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう（目安は1日あたり1.2リットル）。
- たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずすようにしましょう。



【連絡先】能代市社会福祉協議会内
能代市ボランティアセンター
TEL：89-6000 FAX：89-6800

【お願い】
この通信をご覧になってのご意見・ご感想をお寄せください。