

第154号 ボランティア通信

明けましておめでとうございます

ボランティアの皆様、旧年中は大変お世話になりました。
今年も実り多き一年になりますよう、よろしくお願いいたします。



秋田県雪害事故防止週間が始まります



1月7日から15日まで秋田県雪害事故防止週間となっています。例年1、2月は、降雪量が多く、雪下ろし中の事故が増える傾向にあり、今冬も屋根等からの転落や除雪中の転倒などにより重大な事故が発生しています。

雪下ろしや除排雪作業を行う際は、ヘルメットや命綱の装着など安全対策を徹底するとともに、気象情報に十分留意して、事故防止に努めてください。



・雪害事故防止に努めましょう!! 【雪下ろし安全10か条】

- | | | |
|------------------------|--|-----------------------------------|
| ①安全な装備で行いましょう!! (最重要) | | ⑦除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから棒などで取り除きましょう。 |
| ②作業は2人以上で行いましょう。 | | ⑧はしごは固定しましょう。 |
| ③雪下ろしの時は周りに雪を残しましょう。 | | ⑨屋根から雪が落ちてこないか注意しましょう。 |
| ④屋根から雪が落ちてこないか注意しましょう。 | | ⑩無理はしないようにしましょう。 |
| ⑤除雪道具や安全対策用具の点検を行いましょう | | |
| ⑥携帯電話を身につけましょう。 | | |

詳しくはこちら：https://www.mlit.go.jp/kokudoseisaku/chisei/kokudoseisaku_chisei_tk_000139.html
雪下ろし安全10箇条～除雪作業中の事故に注意しましょう

【サンピノ大掃除に大集合】

12月25日に能代市ボランティア連絡協議会のみなさまが、今年1年間お世話になった能代ふれあいプラザサンピノに恩返ししようと集まりました。25名ほど参加し、感謝を込めて全員が協力して机の汚れや窓の汚れなどをきれいに落としていました。

ボランティアセンターからのおねがい

ボランティアセンターへ登録されている個人や団体の皆さまが、ボランティア中やボランティアへの移動の際などにケガをされた時のために、ボランティア保険に加入しています。

ボランティア活動中に、ケガをしてしまった、他人にケガをさせてしまった、物を壊してしまったなど事故が発生した場合は、すみやかにボランティアセンターへご連絡ください。

よろしくお願いいたします

【連絡先】能代市社会福祉協議会 能代市ボランティアセンター
TEL：89-6000 FAX89-6800



2023

お知らせ



【ほっと・あったかサービス事業 援助者募集】

高齢者・障がい児者、ひとり親、育児中の世帯などで、病気やケガ、その他やむを得ない事情により一時的に援助が必要な世帯に対し、援助を行う方を募集しています。

☆家事の得意な方

☆自分の空いている時間を活用したい方など

登録を希望される方には、1時間あたり750円の活動費をお支払いします。

興味のある方は、能代市ボランティアセンターまでお問い合わせください。



一時的にお困りの方



- 買い物
- 掃除
- 料理
- お話相手 など



ボランティア

《～冬場はヒートショックに気をつけましょう～》

「ヒートショック」とは、急激な温度の変化によって肉体がうけるショック症状を言います。

浴室や脱衣所は居間に比べ室温が極端に低くなっていることがほとんどです。はやく体を温めようと思って湯船につかると、一度冷えて縮こまった血管が膨張し始め一気に血圧が下がります。

このような血圧の上下によって、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが高く非常に危険です。

【対策をしましょう!!!】



①家中の寒暖差をなくしましょう。

- 冷え込みやすい場所である脱衣所などは、暖房器具で暖める。



②入浴前に水分を取りましょう。

- お風呂で汗をかくと水分が失われ、血液が濃縮された状態になると、血液がドロドロになり、心筋梗塞や、脳梗塞を起こしやすくなる。入浴後にコップ1杯の水分を取る。

③湯船の温度は41℃とし、長湯をさけましょう。

- シャワーやかけ湯で徐々に体を温めるようにし、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらない。

④入浴前のアルコール、食後すぐの入浴は控えましょう。

- アルコールや食事は、一時的に血圧を下げるため、直後（1時間程度）の入浴は控える。

【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。

【連絡先】能代市社会福祉協議会

能代市ボランティアセンター

TEL：89-6000 FAX89-6800