

# 第160号 ボランティア通信



新年明けましておめでとうございます



皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は多くのお力添えをいただき誠にありがとうございました。本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。



2024

【介護技術基本講座を開催!!】



現在家族に対して介護を行っている方や将来家族に介護が必要な方にむけて、介護の基礎的な技術を学ぶことができる介護技術基本講座を開催しました。

今年度は、かいごの学校大館ケアワーカースクールの学校長川口末沙希氏を講師にお招きし、能代ふれあいプラザを会場に約10人が参加しました。参加者からは「日常での介護をする上での注意点が具体的で分かりやすく、解説も分かりやすかった。」「実技では、介護技術を多く体験でき、非常に良かった。」との声がありました。



## 【サンピノ大掃除に大集合】

12月17日に能代市ボランティア連絡協議会が、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。30名ほどが参加し、全員が感謝を込めて協力をして机や窓の汚れなどをきれいに落としていました。その後、会員の皆さんで交流を深めました。



### 【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

# <2024年能登半島地震の災害ボランティア情報について>

2024年元日に起きた能登半島地震の被害を受けた地域で災害ボランティアセンターが開設されています。現在、各災害ボランティアセンターでは、正確なニーズの把握を行っているようですが、まだボランティアの受け入れ体制が整っていないところもあるようです。行く前に被災地の状況を確認しましょう。

各地域で、求められるニーズは、災害や被災地によって異なりますので、ボランティア活動を支援・推進している全国社会福祉協議会や被災地の社会福祉協議会、自治体などのSNSやウェブサイトで最新の情報を必ず確認してください。

なお、電話での問合せへの対応で緊急対応に手が回らなくなってしまう可能性がありますので、被災地の自治体へ直接電話をすることは避けましょう。

詳しくはこちら→<https://www.saigaivc.com/> 全社協 被災地支援・災害ボランティア情報



## 雪害事故防止に努めましょう!!

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。



### 【雪下ろし安全10か条】



①安全な装備で行いましょう!! (最重要)

②作業は2人以上で行いましょう。

③雪下ろしの時は周りに雪を残しましょう。

④屋根から雪が落ちてこないか注意しましょう。

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。



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。

⑧はしごは固定しましょう。

⑨屋根から雪が落ちてこないか注意しましょう。

⑩無理はしないようにしましょう。



詳しくはこちら：[https://www.mlit.go.jp/kokudoseisaku/chisei/kokudoseisaku\\_chisei\\_tk\\_000139.html](https://www.mlit.go.jp/kokudoseisaku/chisei/kokudoseisaku_chisei_tk_000139.html)

## 《～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 家の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、暖房器具で暖めましょう。



② 入浴前と入浴後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ります。入浴前後は、コップ1杯の水分を取りましょう。

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、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

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）の入浴は控えましょう。