

第4号

H30.1.26  
発行

# あしよろ ボランティアだより

回覧



平成29年度 第2回



ボランティアスキルアップ研修会を開催しました！



平成30年1月17日（水）に平成29年度 第2回目のボランティアスキルアップ研修会を開催し6名の方々に参加いただきました。今回は講師にむすびれっじ（地域交流施設）の齊藤地域福祉コーディネーターをむかえ、ふまねっと運動や体操やレクリエーションを実践を通して学びました。

ふまねっと運動とは、50センチの四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動で、高齢者の歩行機能と認知機能の改善効果が期待できます。週に1回、毎回60分程度の練習を行うことで、歩行時のバランスを改善したり、認知機能を改善する効果がある事がわかっています。地域交流施設でも毎週水曜日にふまねっと運動を行っています。

ふまねっと運動のほかにも、高齢者を対象としたレクリエーションをサポートする側としての高齢者との接し方についての説明がありました。また、相手の間違いを否定しないことが大切で、サポーター自身も楽しんで笑顔になることがレクを楽しくするコツであると教わり、参加者もうなずいていました。

## 「むすびれっじ」の地域交流施設でボランティアをしませんか？

地域交流施設では、レクリエーションの補助や毎週木曜日に行われている「まちなか生きがいデイサービス」で、参加者の皆さんと一緒にお茶を飲みながらお話を下さる方を募集しております。皆様のご協力をお願い致します。

ボランティアについてのお問合せは社会福祉協議会までご連絡ください。  
(☎28-0722)

## 今回の研修は… 講演・実習 **健康と食事** ～骨粗しょう症について学ぶ～！

**開催日時** 平成30年2月14日(水) 13時00分～15時00分(受付12時30分～)

**開催場所** 町民センター 調理実習室

**講師** ナカジマ薬局 辻 睦美氏

**申込期限** 平成30年2月7日(水)まで

簡単な調理ですので、  
男性の方もぜひ！



骨粗しょう症予防やカルシウムの多い食材などについてクイズを通して学び、実際に調理します。ボランティア活動で調理をしている方など是非ご参加ください。

### 申込方法

申し込みはお電話にて受け付けております。  
申し込みの際は、氏名・住所・電話番号をお知らせ願います。

**足寄町社会福祉協議会 ☎ 28-0722**

## 介護支援ボランティアで生きがいづくりを

足寄町社会福祉協議会では、介護施設などでボランティアを行うと活動時間に応じてポイントが付き、貯まったポイントを換金できる介護支援ボランティア事業を行っています。この事業は、ボランティアを通じて社会参加や地域貢献をすることで、ご自身がより元気になることを目的としています。

### 対象者

町内在住の40歳以上の方（要介護・要支援認定者を除く）  
※簡単な登録研修を受けることでボランティア活動が始められます。

### 活動例

町内介護保険施設などでのレクリエーションの補助、利用者の話し相手 など  
※施設によって活動できる内容は異なります。

足寄町社会福祉協議会では随時介護支援ボランティアの登録を受け付けております。

## 足寄町ボランティアセンター（足寄町社会福祉協議会内）

### 〈開設時間〉

月曜日～金曜日 午前8時40分～午後5時5分  
土・日・祝日・年末年始はお休みとなります

社会福祉法人 足寄町社会福祉協議会  
〒089-3716 足寄町南6条2丁目7番地

電話：0156-28-0722 FAX:0156-25-9021

ホームページ：http://www.ashorotte.jp/shakyo/

