

# ボランティアセンターだより

No. 13 (夏号)

## ふまねっとサポーター養成講座

8月8日(木曜日)に、ゆめりあでふまねっとサポーター養成講座を開催します。

ふまねっと運動とは、50cm四方のマスをリズムに合わせて、ステップを間違えないよう、線を踏まないように歩く運動です。誰でも楽しく行うことができ、歩行や認知などの改善に効果があると、このふまねっと運動が全道、全国に広がっています。今年度から全ての行政区で開催している「すまいるあつぷ」でもふまねっと運動を行っており、各行政区でのすまいるあつぷなどでふまねっと運動を指導、サポートしてくれる人を養成する目的でふまねっとサポーター養成講座を開催します。

ふるさと学園大学やすまいるあつぷなどで既にふまねっとを体験された方、まだ体験したことのない方、どなたでも大歓迎です。

認定法人ふまねっとへの受講・登録料は7,000円ですが、そのうち5,000円を社協で負担します。ふまねっとサポーターの資格は更新が必要で、毎年更新料として3,000円(個人負担)がかかります。



### すまいるねっとから皆さんへ

平成29年度のふまねっとサポーター養成講座を受けた方々でふまねっとの自主活動グループ「すまいるねっと」をつくりました。すまいるねっとでは、自分たちでふまねっとを楽しんだり、市内の高齢者施設でボランティアに身をおいでしています。今後もサポーターを増やし、ボランティアの輪を広げたいと考えています。

一緒にふまねっとや交流を楽しみましょう!

### H30年度 すまいるあつぷ開催実績

全270回(7地区)

参加者 3,967名

### H30年度 すまいるポイント付与実績

介護予防サポーター	延べ521名	1,042ポイント
ボランティア	延べ640名	855ポイント
施設ボランティア	4名	28ポイント

6月20日の追悼式、開町第129年記念式典は好天に恵られました。陽射しがジリジリと強く、先人の開拓の苦勞に想いを馳せながら、太陽が木々に隠れるのを期待して、何度も晴れ渡った青い空を見上げました。その2日後の6月22日は夏至。例年は6月21日ですが、今年是一日遅れ。数年に一度の太陽エネルギーが一日分多い年だったようです。記念式典の日も太陽エネルギーが多くの人々に降り注いだことでしょう。「雪が少なかったから水不足が心配だ。」という声を聞きましたが、今年は大太陽エネルギーが一日分多いので、きっと実り多い年になるでしょう。

すまいるあっぶに欠かさず参加していたけれど、今は病気や骨折で入院中の方々にも太陽エネルギーが届き、少しでも早く回復が進み、笑顔ですまいるあっぶに戻ってきてくれることを願っています。

さあ、脱水に用心し、夏を乗り切りましょう！

### 介護予防サポーター養成講座(地域限定)を開催しました

6月24日には橋本区で、6月28日には文京区でそれぞれの区民の皆さんを対象とした介護予防サポーター養成講座を開催しました。

ボランティアセンターでは、地域での支え合い活動の推進とサポーター自身の介護予防を図るため、介護予防サポーター養成講座を開講しています。「近助・互助・自助」や身近な地域での支え助け合い、地域づくりについて一緒にかんがえましょう。

どなたでも参加できます。皆さんのご参加をお待ちしています。

### 7月の養成講座開催予定

7月25日(木) 13:00~15:00	中央区
7月26日(金) 13:00~15:00	総進区

### 赤い羽根 とつかわ こめぞー 寄付金付きご当地ピンバッジ

新十津川町がより良いまちになるよう願いを込めて、赤い羽根×「とつかわ こめぞー」をデザインしたピンバッジを製作しました。

第4弾となる今年のピンバッジは月形、浦臼、新十津川町のバッジを揃え、合わせると...

500円の募金につき、1個づしゼントします。協力いただいた500円のうち製作費を除いた額が10月からスタートする赤い羽根共同募金に納入されます。

ご協力をお願いします。



### Let's すまいる!

お口の体操

「パンダのたからもの」



大きく口を開けて、

「パンダのたからもの」と繰り返します。始めはゆっくりだんだんと早く。飲み込み機能の改善と表情筋が鍛えられ美顔の効果もありますよ。

発行：新十津川町ボランティアセンター  
〒073-1103  
樺戸郡新十津川町字中央 307 番地 1  
総合健康福祉センター「ゆめりあ」内  
TEL 0125-74-5343