

ボランティアセンターだより

No. 7 (冬号)

第12回赤い羽根チャリティーカラオケ♪

12月10日(日)、ゆめりあを会場に開催されたチャリティーカラオケに菊水区で行われているすまいるあっぷに参加いただいている皆さんに菊水区代表として参加いただきました。

ステージでは、15名がいつもすまいるあっぷの中で行っている「高原列車は行く」の曲に合わせて、歌謡体操を披露しました。すまいるあっぷとは違い、手本となる動画がなく、大勢の人が見ている中で緊張されたと思いますが、日頃の練習の成果が出ていてとても楽しいステージでした。歌っていただいた高桑さん、司会者とのトークをしていただいた佐藤さん、出演いただいた皆さん、本当にありがとうございました。

すまいるあっぷでは、ほかにも「エルダーシステム」を使った体操や脳トレ、吹き矢やふまねっと運動等を行っています。誰でも参加できますので、どうぞ気軽にお越しください。



サポーター養成講座を 開催しました

12月20日、みどり区で介護予防サポーター養成講座を開催し、20名の方に受講いただきました。講座は「高齢者の現状と介護予防」「高齢者との関わり方の基本」「地域におけるボランティア活動」の3本立てで行われ、受講された皆さんは熱心に講話に耳を傾けている様子でした。

ボランティアセンターでは、住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、住民同士での支え合いが大切だと考えており、介護予防サポーターの養成を行っています。

できることから、できることだけのサポーター活動にご協力ください！

すまいるポイント

すまいるポイント事業の9月から11月までの状況をお知らせします。

介護予防サポーターポイント

9月	8人	18ポイント
10月	11人	58ポイント
11月	10人	44ポイント

ボランティアポイント

9月	41人	91ポイント
10月	52人	96ポイント
11月	52人	72ポイント

「私たちはひと月に約 250 人と元気にハイタッチしています！」

さあ、この意味がわかりますか？

会館でのすまいるあっぷは、♪赤いりんごにくちびるよせて～♪とりんごの歌から始まります。歌謡体操なので、歌いながら体操をしますが、その間奏部分で参加者全員と「おはよう!」「元気?」と言いながら、ハイタッチします。挨拶と体調確認の“ハイタッチ de 元気”です。今は週一回出会う場となっていますが1月からはすまいるあっぷの開催回数が少し増えるので、ひと月に約 300 人とハイタッチできるでしょう。

ずーっと降っている雪の中を、すまいるあっぷ開始の 30 分前に会館に向かう参加者の皆さんの姿にとっても元気をもらっています。来年からもまた元気で会いましょう。

今冬、道内の長期積雪の始まりが記録的で、毎日のように降る雪・雪・雪で疲れ果てている方が多いと思います。これからさらに寒い日が続くようになりますが、春は必ず来ます!頑張りすぎず、頑張りましょう!!

風邪やインフルエンザが流行してきているようです。皆さん、どうぞご自愛ください。

ふまねつとサポーター養成講座



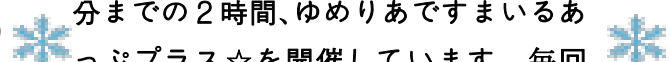
11月17日、ゆめりあで「ふまねつとサポーター養成講座」を開催しました。



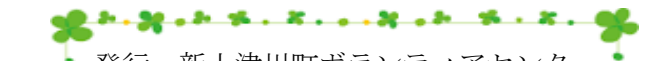
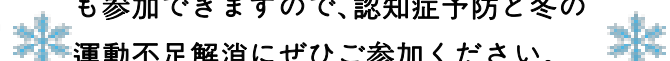
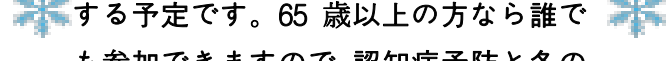
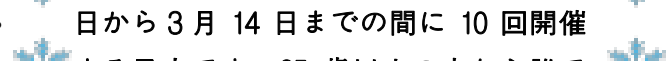
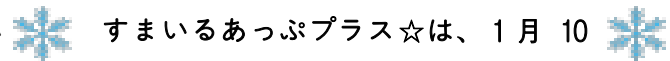
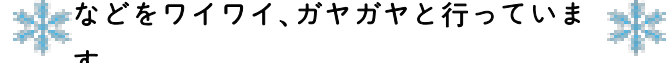
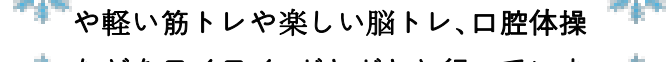
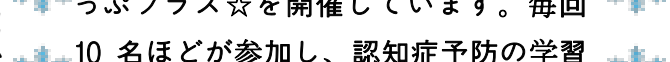
ふまねつと運動とは、50 cm四方のマスをリズムに合わせ、ステップを間違わないよう、線を踏まないように歩く運動です。最近では、歩行や認知等の生活機能の改善に効果があると、この運動が全道、全国に広がっています。



すまいるあっぷでも、ふまねつと運動を行っており、ふまねつと運動を指導、サポートしてくれる人を養成する目的で講座を開催しました。18名の方に参加いただき、ふまねつと運動の効果や目的、指導法をグループワークや体験を通して楽しく学びました。



これからは月1回の自主練を行い、行政区でのすまいるあっぷや施設でふまねつとサポーターをしてデビューする予定です。皆さん、お楽しみに!



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

