

ボランティアセンターだより

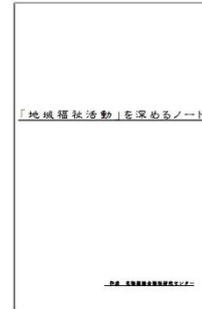
No.28 (4月号)

※必ずお読みください。←タイトル

新年度がはじまりました。皆さん、お変わりないでしょうか？

ボランティアセンターでは、ボランティアグループ・団体の皆さんと新年度に向けて打合せを行ってきました。打合せの中では、ボランティア研修会の開催やボランティア募集についての案などをたくさんいただきました。令和4年度に実施できるよう、頑張っていきたいと思えます。

そして、昨年10月号のボランティアセンターでお知らせをしていた「地域福祉活動を深めるノート」を北海道総合福祉研究センター五十嵐理事長に作成いただきました。ボランティア研修会の代替事業として、ボランティアの皆さんにお配りしていく予定です。ボランティアの皆さん以外でも興味がある方は社協またはボランティアセンターまでご連絡ください。



ハートコール、利用しませんか？

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、ボランティアによる見守りサービスの一つとして、ハートコール事業を実施しています。

「みみずくの会」が毎週月・水の2回（祝日は除く）、利用を希望される方の話し相手となり、安否確認や一人暮らしでの不安や孤独感を解消することを目的として、実施しています。ハートコールの利用は無料で、午後4時までに安否確認ができない場合は、民生委員さんや包括支援センター等の関係機関や事前に指定された緊急連絡先へ連絡し、安否確認を行っています。

お試しの利用もできますので、ぜひご利用ください。

お知らせ

各種ボランティアポイントの交換を行っています。お忘れの方やまだ交換されていない方は、お早めにボランティアセンターまでお越しください。

とくとっぷカードへのポイント付与は、4月下旬から5月中旬頃を予定しています。

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 302 番地 2

TEL 0125-74-5343

すまいるあっぷ茶話会

まん延防止等重点措置が発令され、茶話会の開催が危ぶまれましたが、皆さんのご協力により、無事開催することができました。ありがとうございました。

各行政区すまいるあっぷ茶話会のようす



すまいるあっぷ茶話会は一部、赤い羽根共同募金からの助成を受け、実施しています。

すまいるあっぷ体操について

令和4年3月17日に厚生労働省の「地域がいきいき集まろう 通いの場」にすまいるあっぷ体操が登録されました。地域がいきいき集まろう 通いの場では、全国47都道府県のご当地体操を見ることができます。体力の維持・向上を目指しましょう!!

高齢者とその支援者の方へ

コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に!

地域がいきいき集まろう 通いの場

うつらいっさい

●こころにやさしいよう
●からだを動かそう
●言葉を聞けよう

体を動かそう

●歩いたり走ったり
●おしゃべりや歌をうたう
●おしゃべりや歌をうたう

きちんと食べよう

●おしゃべりや歌をうたう
●おしゃべりや歌をうたう

遊ぼう

●おしゃべりや歌をうたう
●おしゃべりや歌をうたう

誰かと話そう

●おしゃべりや歌をうたう
●おしゃべりや歌をうたう

ウェブサイトから健康生活をはじめよう!

高齢世代の暮らしづくりのために、運動・食生活・日課ケア・人との交流についての役立つ情報を集めたウェブサイトです。各自のペースで活用できるノウハウも随時公開していきます。

コンテンツ公開 高齢世代の暮らしづくりのために、運動・食生活・日課ケア・人との交流についての役立つ情報を集めたウェブサイトです。各自のペースで活用できるノウハウも随時公開していきます。

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/> 厚生労働省 高齢の住まい



準備体操



しんとつかわ音頭



整理体操