

ボランティアセンターだより

第 100 号
令和元年9月25日
ボランティアセンター
TEL 61-3631

ボランティア活動紹介

～介護老人保健施設りらくグループホーム秋祭り～

9月7日(土)と8日(日)に実施された「りらくグループホーム秋祭り」のボランティア依頼があり、登録ボランティア9名が活動されました。担当は、おやつ釣り、ボーリングなどのゲームと模擬店と、車いすの移動支援などでした。カラフルな法被と笑顔で、お祭り気分が盛りあがっていました。



～国立病院機構帯広病院 重症心身障害病棟 秋祭り～

9月11日(水)重症心身障害病棟「秋祭り」のボランティア依頼があり、芽室からは登録ボランティア3名が協力。「移動支援をしながら一緒にお祭りを楽しむ」という活動をされました。小雨のため院内で開催されていました。スヌーズレンやゲーム、楽器演奏など、屋外では、お菓子の販売もあり、にぎやかなお祭りを楽しんでいらっしゃいました。



みんなで遊ぼう! 「教えて先生!」 秋のレクリエーション大会

「教えて先生!」「秋のレクリエーション大会」を開催します。“夏だ!教えてティーチャー!!”に続く、先生方の企画によるイベントです。吹いて!投げて!打って!大人も子どもも、みんなで遊びましょう♪

★と き: 10月19日(土) 10:00~11:30

★と ころ: ふれあい交流館2階「大ホール」

★競技種目: ・レクリエーション吹き矢

- ・ガンバルーンビンゴゲーム
- ・スカットボール
- ・わなげ
- ・ストラックアウト



★遊びのコーナー: 魚釣りゲーム、すし釣りゲーム、コマ回し、体力測定、ガンバルーンビンゴゲーム

★申込方法: 10月17日(木)までにお電話、FAX・メール(お名前、年齢、連絡先電話番号を明記)、ご来館のうえお申し込みください。

★参加費: 100円(通常150円) *吹き矢のマウスピース代です。お持ちの方は不要です。

★その他: 動きやすい服装でご参加ください。

お手伝いして下さる方も募集しています。お申し込みの際にお知らせください。

「ガンバルーンミーティング」を開催しました!

9月18日(水)ふれあいサロン「なごみ」で、ボランティアきっかけ講座に参加し、ガンバルーン体操普及員とガンバルーンゲームインストラクターになられた方、10名にお集まりいただき、今後の活動について相談をしました。定期的に集まって体操とゲームをすることが決まりました。ボランティアセンターの事業「教えて先生!」でガンバルーンをしてはどうかなどのご意見やアイデア、参加している地域のサロンや仕事で、体操やゲームをしているというお話もありました。ガンバルーンの輪が広がっていると感じました。

また、ボランティアきっかけ講座として、体操・ゲームの体験を計画しています(詳しくは裏面をご覧ください)。ガンバルーンをご存じない方も、ご存じの方も、どうぞご参加ください。

ご参加ください！ ボランティアきっかけ講座「健康づくりでボランティア」第2弾

【1回目】 「ガンバルーン体操&ゲーム体験会」

★と き：11月9日（土）9:30～11:30

★と ころ：芽室町中央公民館 2階 図書資料室

★講 師：町内のガンバルーン体操普及員・ガンバルーンゲームインストラクター

★定 員：先着20名 ★参加費無料

*「ガンバルーン」はゴム製のボールです。空気圧を調節することで自分に合った体操の

強度を選ぶことができます。ゲームに使うときは空気圧を70～80%に調整します。“空気が抜けているボール”だからこそおもしろいゲームをご紹介します。

＊体操はイスに
すわって行います。



【2回目】 「百寿雀体験会」

★と き：11月14日（木）13:30～15:30

★と ころ：ふれあい交流館 1階 作業訓練室

★定 員：先着20名 ★参加費無料

*介護予防を目的とした釧路発祥の麻雀です。パイは縦9cm×横6cm×厚み4cmと大き

いので持ちやすく、高齢者でも見やすい表示です。健康づくりのキーワードと漢数字を組み合わせた27種類から8枚を選んであがるため役を創っていきます。2人1組で、立ったり座ったりして行うので、運動になります。



【3回目】 「レクリエーション吹き矢体験会」

★と き：11月26日（火）13:30～15:30

★と ころ：ふれあい交流館 2階 大ホール

★定 員：先着20名 ★参加費150円

*腹式呼吸による心肺機能と集中力の向上、ストレスの解消、脳の活性化などの効果が期待されます。的が3種類あり、点数を競うゲームとして楽しく続けることができます。



「なごみ食堂」を開店します！

ふれあいサロン「なごみ」で、1日限定の「なごみ食堂」を開店します。皆さまのご来店をお待ちしています。

★と き：10月26日（土）11:30～13:00

★メニュー：「ふたば」産じゃがいもの肉じゃが定食 300円

・肉じゃが ・焼き鮭 ・枝豆ごはん ・お味噌汁 ・もやしの甘酢漬

★料 金：中学生以上 300円 *小学生以下 無料

★そ の 他：調理・配膳等のお手伝いをしてくださる方を若干名募集いたします。

お申し込みの際に、お知らせください。

10/24までにご予約ください！



～アットホームパン工房リスどん・出張販売のお知らせ～

ふれあいサロン「なごみ」では、毎月1回「リスどん」の出張販売があります。ぜひご利用ください！

★と き：10月31日（木）10:30～12:00 ※売切れ次第終了します。

編集後記 平成23年6月に発行を開始した本紙が100号となりました。仕事を通して出会った方々、できごと、様々想われます。でも、思い浮かぶ言葉はひとつだけ。「いつもありがとうございます！」これからもよろしく願います。（担当・柏葉）

お問い合わせ・お申込みはこちらまで！

芽室町ボランティアセンター（芽室町社会福祉協議会）

住 所：芽室町西4条4丁目1番地7 ふれあいサロン「なごみ」内

電 話：61-3631 FAX：66-9169 メール：kashiwaba@memuro-syakyjo.jp

開設時間：火～土 9時～17時30分

※日・月・祝日はお休みですが、土曜日は祝日も開設しています。

http://www.memuro-syakyjo.jp ブログ：nagomi.kakuren-bo.com/



メムちゃん フクくん