

ボランティアセンターだより

第98号
令和元年7月25日
ボランティアセンター
TEL 61-3631

～ボランティアきっかけ講座「健康づくりでボランティア」を開催しました～

健康づくりと地域コミュニティ活動に役立つ体操やゲームをご紹介する全3回の講座を開催しました。

6月22日（土）は、NPO法人北海道コーチズ（代表理事・栗山福一さん）をお迎えして『ガンバルーンゲームインストラクター講習会』と『ガンバルーン体操指導者講習会』を行いました。ゲームインストラクター講習会では、5種類の公式ゲームの審判方法を実践しながら学びました。また、その場に合わせて用具を工夫して楽しむ方法なども教えていただきました。体操指導者講習会は全員が実際に前に出て指導者の役割を体験しました。

7月5日（金）は、細川善正さんによる『レクリエーション吹き矢講習会』。ゆっくりとした腹式呼吸を使って矢を飛ばします。酸素を取り入れることで、集中力の向上、脳の活性化、脂肪燃焼、筒を加えることで口腔ケアなど、様々な効果が期待できます。

いずれも講師より「運動と、人とのつながりを持つことが、健康に過ごすために必要。まずは自分自身やご家族、友人などの身近な方々、そして地域に住んでいる皆さんの健康づくりのために活用してほしい」とのお話がありました。町内会や老人クラブ、職場で活用することを目的としたご参加が多く、熱心に受講されていました。



めむろ社協では、今回ご紹介した用具を無料で貸し出しています。お問い合わせは62-1616まで。



ガンバルーンボール 48個

レクリエーション吹き矢 3種類



～「ふまねっとフォローアップ研修会」を開催しました～



7月6日（土）ふれあい交流館2階大ホールで、ふまねっとサポーター・インストラクターを対象に、フォローアップ研修会を開催しました。講師は認定NPO法人ふまねっと・樋口郁子さん。安全で楽しく効果的なふまねっと教室ができるよう、基本技術の復習と、サポーターの役割を再確認しました。



研修会終了後、講師・樋口さんと、弥生北町「めだかの学校」（教育長・大野新さん）のふまねっと運動を見学させていただきました。会場は拍手と笑い声でいっぱい。脚と頭だけではなく、表情筋も腹筋も鍛えられたひと時でした。

めだかの学校の皆さん、ありがとうございました。



～「ガンバーレン体操指導者フォローアップ講習会」を開催しました～

7月20日（土）ふれあい交流館2階大ホールで、ガンバーレン体操指導者フォローアップ講習会を開催しました。講師は、NPO 北海道コーチズの皆さん。

昨年度と先月開催したボランティアきっかけ講座で、指導者となった20名の内、10名が参加されました。講師による復習、2人1組でのロールプレイングなど、繰り返し受講・体験することにより、体操に対する理解を深めることができました。



～ボランティア活動のお礼～

前号で紹介した『国立病院機構帯広病院重症心身障害病棟「運動会」（6月12日開催）』のお礼状をいただきました。掲載させていただきます。

～「運動会」のボランティアに来ていただき、本当にありがとうございました。お陰様で天候に恵まれ、今年度も盛大な運動会を実施することができました。地域のボランティアの力があってこそその運動会開催ができたことに感謝申し上げます。当院の重症心身障害病棟は、入院されている利用者の方々の生活の場です。地域のボランティアの方とともに楽しい時間を過ごせることができ、大変嬉しく思います。今後とも宜しくお願ひ申し上げます。～



9月11日（水）に「秋祭り」が予定されているそうです。詳細は、後日お知らせします。

～「ボランティア愛ランド北海道2019inえさし」の参加中止について～

6月に、ボランティアセンター登録団体・個人、運営委員の皆さんにご案内をさせていただきましたが、参加のお申し込みが、15名未満でしたので、中止とさせていただきます。

お申し込みをいただいた皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願ひいたします。

～介護予防ポイント推進事業登録説明会～

芽室町にお住いの65歳以上の方が、ボランティア活動をするとポイントがもらえ、商品券などと交換ができる制度です。下記日程で説明会を行います。ご都合のつかない方は、ご相談ください。

★とき：9月12日（金）13:30～ ★ところ ふれあいサロン「なごみ」

★持ち物：筆記用具、印鑑、介護保険被保険者証



～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：8月29日（木）10:30～12:00 ※売切れ次第終了します。



編集後記 夏とは思えない天候が続いているますが、いかがお過ごしでしょうか。さて、いよいよ夏休みが始まります。町内の福祉施設・事業所のご協力のもとで開催する、小中高校生対象の「みんなを笑顔に！～夏休みボランティア体験2019」には、115名の参加申し込みをいただきました！「やってみよう」と思った気持ちを大切にして、「体験してよかったです！」と思える有意義な時間を過ごしていただきたいと思います。また、6～7月に開催した各講座では、「忘れないように続けなくては」「早速やってみるよ」というポジティブな感想を多くお聞きしました。今後のご活躍を応援したいと思っています。「こんなことを学びたい」というご提案、「またやってみたい」などのリクエスト、「手伝ってもらいたい」というご相談などなど、お待ちしています。（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-syakyo.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-syakyo.jp> ブログ：nagomi.kakuren-bo.com/

