

ボランティアセンターだより

第 113 号
令和2年10月28日
ボランティアセンター
TEL 61-3631

活動報告～落ち葉清掃ボランティア～

西子どもセンターみらい&小規模多機能型居宅介護事業所ふたば&ふれあいサロン「なごみ」周辺の大量の落ち葉が気になる季節になりました。10月27日(火)と28日(水)、延べ15名の登録ボランティア、ポイント推進事業登録者の皆様のご協力のもと、落ち葉清掃を行いました。70Lのゴミ袋47コ分の落ち葉を回収していただきました。おかげさまで、安全に気持ちよく来所・来館していただくことができます。本当にありがとうございました。ですが、まだ周辺の木々には葉が残っています。引き続き、清掃のご協力をお願いします。

次回の環境整備は11月5日(木)8:30～9:30を予定しています。雨天・強風時は中止とし、11月7日(土)に実施します。また、ご都合の良い時に活動していただける方を随時募集しています。ご協力いただける方はボランティアセンターまで、お知らせください。



～「なごみカフェ」のご報告～

10月16日(金)1回目のなごみカフェを開催しました。

「めむろ社協ってなに？」～誰もが孤立せずに支え合う、思いやりに満ちた共生のまちづくりを目指して～というテーマで、地域福祉係主任・花岡より、本会の事業や福祉課題などについてお伝えしました。その後の茶話会では、事業についての質疑応答、参加者がお住いの地域の様子、情報などを話し合いました。「市街地の老人クラブ・町内会加入者の減少や高齢者観の変化」、「情報通は地域に必要!」「ボランティア活動の窓口とようやくつながりました」など、限られた時間ではありましたが、様々なお話ができました。

生活するうえで安心につながる介護サービスが充実したことにより、地域活動に参加しにくくなっていることも課題となっています。「なごみカフェ」では、そのような課題や身の回りの困りごとなどを知ることから、必要とされるボランティア活動のこと、今の自分にできることを考えてみたいと思っています。毎月第1・第3金曜日10:00～11:30開催です。皆さまのご参加をお待ちしています。



困りごとは社協にご相談ください。

・今後の予定 11月6日 「民生委員・児童委員とは」

芽室町民生委員児童委員協議会 会長 鈴木昇さん

11月20日 「1回目と2回目のまとめ&茶話会」

*いずれも10:00～11:30

・ところ：ふれあいサロン「なごみ」 ・定員：毎回5名ほど *参加費無料

・お申込：電話、FAX、メールにて ①お名前 ②連絡先 ③参加希望日をお知らせください。



～ボランティアでフレイル予防～

「フレイル」という言葉をご存知ですか？高齢になり、外出の機会や社会とのつながりが減り、筋力や認知機能などの心身の活力が低下します。健康と要介護の中間的段階をフレイル（虚弱）といいます。フレイルは生活習慣を見直すなどの早めの対策で、元の健康な状態に戻れる可能性があります。

【フレイルに気づく～あなたはいくつ当てはまりますか？】

- 6 カ月で 2～3 kg以上の体重減少
 - ペットボトルのふたが開けにくい（筋力低下）
 - （ここ 2 週間）わけもなく疲れたような感じがする
 - 青信号の内に横断歩道を渡り切れない
 - 軽い運動・体操、定期的な運動・スポーツをどちらも週に 1 回もしていない
- 判定：☆1～2 つ…予備軍 ☆3 つ以上…フレイル

【生活習慣を見直してフレイルの予防・回復を】

- ・食事・栄養…1 日 3 食、バランスの良い食事を、よく噛んで食べる。家族や友人と楽しく食べる。
歯と口のケア、定期的な歯科の受診をする
- ・運動・身体活動…今より 10 分多く体を動かす、適度なウォーキング、適度な筋トレ
- ・社会参加（社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です）
…仲間とおしゃべりや趣味を楽しみましょう
地域活動などに参加しましょう



引用：北海道医師会地域保健部 制作・発行「健康見る知る予防する」より



社会参加には、就労だけではなく、ボランティアや町内会などの地域行事の地域社会活動、趣味やおけいこ事も含まれます。特に趣味や教養、スポーツの会やボランティアといった、活動目的が明確で、参加者同士の上下関係が少ない活動に参加している方が、健康づくりやフレイル予防の効果が促進されるといわれています。加えて、自発性（やりたいと思って参加すること）が重要です。頻度としては月 1 回以上参加することが良いのですが、頻度や時間が多すぎると逆効果という研究もあります。頑張りすぎには気をつけましょう。

引用：健康長寿ネット、東京都福祉保健局東京と介護予防・フレイル予防ポータルより

～「介護予防ポイント推進事業」登録説明会のお知らせ～

- ・と き：12 月 8 日（火）13:30～14:30
- ・と ころ：ふれあいサロン「なごみ」
- ・登録手続きに必要なもの：介護保険被保険者証、印鑑、筆記用具 *ご都合が合わない方はお知らせ



～アットホームパン工房リスどん・出張販売のお知らせ～

★と き：11 月 26 日（木）11:00～12:00 *売り切れ次第終了します。



編集後記 フレイル？と手に取った小さなパンフレットには、健康に過ごすための情報が詰め込まれていました。「もうボランティアさんのお世話になる年齢だから」なんていわずに、いつまでもセンターとおつき合いいただきたいと思っています。年齢が気にならない皆さんも、健康づくりに早すぎはありません。ボランティアという社会参加はいかがでしょう？（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 9:00～17:00

※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/

