

じゃがいも



じゃがいもの花言葉： 慈愛、慈善、恩恵

令和2年3月10日発行

いきいき ボランティアセンター研修会

百歳体操のススメ



2月19日（木）、北広島エルフィンビル2階会議室において、ボランティアセンター研修会「いきいき百歳体操のススメ」を開催しました。いきいき百歳体操は、参加者に合わせた重りを手首や足に付け、椅子に座ってゆっくりと手足を動かす運動です。まず、講師である北広島市役所健康推進課の保健師の方から、体操の継続で筋力がつき動きが楽になるといった効果がある事や、みんなで楽しく交流しながらの体操なので一人でやるよりも長続きしやすい、などのお話がありました。後半は、DVDの動画に合わせて体操を体験。協力いただいた市内高齢者支援センターの職員からは、地域での介護予防活動についての説明がありました。参加者からは、「ゆったりとした体操でしたが、心地よい動きでした。」「継続する事が大事なんだと感じました。」と感想が聞かれました。「今後、いきいき百歳体操リーダー養成講座を受講したい。」という参加者も複数いらっしゃいました。

クリスマスパーティー



毎年恒例の K.L.U.C.主催のクリスマスパーティー、今年は参加者さんとボランティアの方々あわせて 45 名での開催でした！

私は今年初めての参加でしたが、10月から準備をはじめ、企画や装飾、全てを自分達で行っていて、思っていたよりも規模が大きく驚きました。当日は飾り付けにかわいいと言ってくれたり、ゲームも盛り上がり、参加者さん、ボランティア、ともに楽しいクリスマスパーティーになったと思います。（記ノ千葉）



ボランティア募集中!!

○障がい児者を対象とした イベントのお手伝い

活動場所：地域交流活動すまいる
（中央2-6-3 グリーンパーク北ひろ内）
活動日時：月に1回（土曜日）
13：30～16：00

○趣味や特技を活かした ボランティア

活動内容：高齢者施設での書道や
絵手紙の指導
囲碁・将棋・麻雀のお相手

ボランティアについてのお問い合わせは、ボランティアセンターへどうぞ。また、市内には様々な活動を行っているボランティア団体もあります。活動内容や、活動日等、興味をお持ちの方はご相談ください。

ボランティアセンター 電話／372-1698

やすらぎチェアに **すてきな** キルトカバーが!!



北広島エルフィンビル2階の交流スペースの『顔』ともいえる、“やすらぎチェア”にキルトカバーが掛けられました。カバーを寄贈いただいたのは市内在住の、使用済み切手の整理ボランティアなどでもご協力いただいている女性です。

手作りです!!

小学生の時、隣のお姉さんに刺しゅうやレース編みを習ったのが、手芸に目覚めた原点。家にあるたくさんの布の「始末」を兼ねてのパッチワークは、時間を見つけてはひと針ひと針、針を運んで出来上がるそう。作業机代わりに使うのはアイロン台。このカバーも完成までが3か月を要したとのこと。作り方をお聞きすると、ずいぶんと手間のかかる作業。「大変だったでしょう?」「いや、ただ作るのが、好きなんだよね。」と、笑顔でお答えになりました。

皆さんもエルフィンビルにお越しの際には、どうぞ、このやすらぎチェアに座って、色とりどりのキルトをご覧くださいね!

※やすらぎチェアは、シルバー人材センター会員
飯塚一昭さんの作品で、社協事務所移転の際に、
寄贈されました。

収集ボランティアのご紹介

リングプル



ご協力いただいたリングプルは30kgたまると、登録している「リングプル再生ネットワーク（江別市）」に送られます。

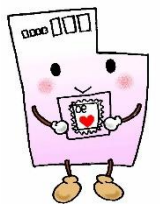


送られたリングプルが一定量になると車いす1台が社会福祉協議会に届けられます。

※車いすは、通院等で一時的に必要とする方への貸し出しや
小・中学校等での車いす体験授業に役立っています。

書き損じはがき

郵便局で切手やハガキに交換し、社会福祉協議会の活動に役立っています。



使用済み切手

使用済みの切手はボランティアの方々に整理していただき、公益財団法人緑の防衛基金に送ります。国内外のコレクターに販売され、売買益はアジアやアフリカの植林活動に役立っています。

星槎道都大学

ボランティア研究部では、
こんな活動もしています。



カフェに~よ

今年も一年を通して、認知症カフェを開催しました。物を工作したり、裁縫をしたり、会話をしながら交流を深めてきました。

来年度も行いますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。よろしく
お願いいたします。（記ノ広木）



東共栄での交流会

東共栄会館で地域の高齢者の方々との交流会を行いました。星槎道都大学の学生が中心となり健康維持のための百歳体操や、終わった後に座談会を行うなど、地域交流を深めています。自分も何度か参加をしており、とても楽しい時間を過ごせました。（記ノ広木）

「とみがおか」を見学

ボランティア研究部では、昨年11月に北ひろしま福祉会の「とみがおか」という障害者支援施設に見学に行きました。

「とみがおか」は自閉症や行動障がいの方が多く生活している施設です。私は障害者支援施設に行くのが初めてでしたが、広いフロアで利用者さんと職員の方が仲良くお話しされている光景がとても印象的でした。また、私は利用者さんとうまく意思疎通がとれないときに、どうコミュニケーションをとったらよいだろうかと、不安もありました。でも、実際にお会いして様々なお話をすることで、そのような不安もなくなりました。

このような機会ボランティア研究部としても大変嬉しいことです。施設見学などを通して、自分たちにできることを見つけることができるチャンスだと思います。貴重な経験を生かしながら今後の大学生活やボランティア活動に結びつけていきたいと思いました。（記ノ萬）

編集後記

今年は、ボランティアセンターの大きな行事の一つである「ボランティア交流会」を、新型コロナウイルス感染拡大予防から、中止にさせていただきました。落ち着かない日々をお送りの方もいらっしゃるかと思います。雪解けももうすぐ。穏やかな日々が一日でも早く戻ってきますように！

発行 北広島市社会福祉協議会 ボランティアセンター
住所 北広島市栄町1丁目5番地2
北広島エルフィンビル2階
TEL 011-372-1698 FAX 011-372-1704
URL <https://www.shakyo.or.jp/hp/34/>

編集 星槎道都大学ボランティア研究部