

発行/令和5年2月15日
 磐田市ボランティア連絡協議会
 (社会福祉法人磐田市社会福祉協議会内)
 〒438-0077 磐田市国府台57-7
 TEL 0538-37-6200 FAX 0538-37-4866

未来が楽しみな



地域社会に・・・

研修部会からの報告

磐田市ボランティア連絡協議会 講演会

《健康的な睡眠について》 講師 清水 敬子 氏

令和4年11月19日(土) iプラザで上級睡眠健康指導士 清水敬子氏をお招きし、講演会が開催されました。テーマは『意外と知らない安眠法でイキイキ生活始めましょう』です。清水先生から多くの研究をふまえた睡眠の基本的な知識や食生活、具体的な安眠方法やコツなどを簡単な体操を交えてお話しいただきました。健康睡眠で健康体を得ることは、我々がボランティア活動をする上で必要なことだと感じました。明るく分かりやすいお話で、楽しいひと時となりました。清水先生、誠にありがとうございました。



見てネ

9つの健康的な睡眠法

は緑茶・コーヒー等カフェインの時間までにとるう

ツボ押しマッサージ
 筋弛緩法でリラックス

健康的な睡眠時間は7時間
 睡眠の質を高めよう

朝の運動はストレッチやヨガ
 夕方は汗ばむ程度に

4-7-8呼吸法とは
 呼吸によるリラックス法

心配事・感謝を枕元の
 メモに書き込みストレス減少

お風呂で体温上昇と
 リラックス効果

直前の飲酒は利尿作用に
 より睡眠の質を下げる

朝食をしっかり食べ、夕食にタンパク質を摂る
 バナナに睡眠効果あり

台風15号災害被災者義援金募金 報告

講演会の際に募金活動を行いました。12月8日磐田市会計課へ『磐田市災害義援金』として、集まった20,325円をお届けしました。皆様ご協力ありがとうございました。



研修部会：國武眞由美・田川千晴・柏原みさ子・寺田せつ子・高梨裕子・市川雄一

交流部会からのお知らせ

令和4年度 ボランティア連絡協議会 会員交流会

テーマ：各団体の活動を活かす交流会を

令和5年3月11日(土) 13時30分～ 磐田市総合健康福祉会館iプラザ2階ふれあい交流室

ボラ連が新組織になって以来、準備を進めてまいりましたが、新型コロナ感染が拡大し残念ながら開催ができなくなっていました。今年度こそは！と感染対策をしっかりとって準備を進めています。現在、それぞれの活動内容により4つのグループに分けられています。

各グループ内の団体がお互いをより深く知り合い、自分たちの活動をさらに充実させ、情報交換など活動に活かす取り組みになればと交流会のテーマとしました。各団体内で話し合ってください、ぜひご参加ください。

交流部会：堀家千恵子・栗田たつ恵・瀧本眞砂子・所守宏・伊藤慎弥・森下登美子

分野ごとの4つのグループの活動を紹介します

Aグループ 高齢者支援

いわたすみれの会

民舞・銭太鼓・カラオケ等での高齢者施設訪問



私達いわたすみれの会の発足は、平成26年頃で現在の会員数は27名です。今はコロナ禍のため活動は少ないですが、主に民舞・銭太鼓・カラオケ等で構成されています。高齢者施設のデイサービスや町内の公会堂（敬老会等）、ワークピア芸能大会、交流センターまつり、夏まつり等、広い範囲で活動しています。お声をかけて頂ければ、無理のないよう参加させていただきます。



Dグループ 地域支援

いわた紙芝居の会

磐田に伝わる昔話を紙芝居で!

磐田に伝わる昔話などを紙芝居にして、市民の皆様にご郷土の歴史・文化の素晴らしさを知っていただき、郷土愛を育むことを目的に活動しています。演目は、しっぺい太郎、熊野御前、一言坂の戦、遠州七不思議、磐田の名所・旧跡めぐりなどです。コロナ禍前までは紙芝居で行っていましたが、現在は密を避けるため、大型のスクリーンで上演しています。子供達からは「今度いつ来る〜?」という嬉しい声。高齢者サロン等では、上演後に郷土について語り合う時間を設けています。そんなひと時に、活動のやりがいを感じます。



Cグループ 障がい者支援

こんぱすの会

自閉症(発達障害)の子どもを持つ親の会

会社や施設で働いている子ども達の余暇の取り組み等、スムーズに社会生活が出来るためのサポートとして、電車やバス旅行、食事会、スポーツ、いろいろな人達との交流を目指して、寄せ植えやボラ連の行事にも参加しています。コロナ禍により活動が中止になり残念です。定例会はお互いの出来事を話し合い、相談したり、同じ障がいでも共感できること、違いが沢山あること、対応が難しいことも共有して生活に活かしています。子ども達が将来どのような生活になるのか心配は尽きません。施設見学も重要課題のため、毎年実施しています。



Bグループ 子ども支援

おはなしメイト

絵本を実物投影機で子どもたちに

私達は小学校、中学校で活動している。「青春は密」という高校野球の言葉が心に染みる今、読み聞かせも密だと思ふ。絵本を見るため、教室床に密集して体育座りで聞く定番のスタイルから、ソーシャルディスタンスを保つことができる実物投影機で拡大して絵本を写す形へ。発声を伴うため、制限のあるものの、学校の温かい対応やボランティアの子どもへの思いがプラスされ、続けることができています。子ども達の笑顔、真剣な顔、びっくりした表情、笑い声を聞いたたびに、今後も続けていきたいと思ふ。



受賞おめでとう

長きに渡り、ボランティア活動にご尽力いただいた方々が、磐田市社会福祉協議会社会福祉功労者として表彰されましたのでご紹介します。

【社会福祉事業協力者】※敬称略

小笠 敬子 (グループせせらぎ)
田中 由美子 (磐田点友会)
平野 倫子 (小さな風)

【ボランティア連絡協議会】は高齢者支援・子育て支援・障がいのある方への支援・まちづくり・環境整備・災害支援・国際交流など、それぞれのニーズに即した多種多様な活動を展開しています。

- ・ボランティア活動に参加してみようかなと思われる方
- ・ボランティア活動に興味や関心のある方
- ・現在ボラ連に未加入で活動中の皆さん

ご一緒に活動しませんか? 磐田市ボランティア連絡協議会までお問い合わせをお待ちしています。

事務局: 磐田市社会福祉協議会
TEL 0538-37-6200
FAX 0538-37-4866