



宮崎地区 ボランティアセンターだより



ガクアジサイ

編集と発行：加美町社会福祉協議会 宮崎福祉サービスセンター

加美町宮崎字屋敷七番 45-1

TEL：0229-68-2105 FAX：0229-69-6448

E-mail：kamisyakyo-miyazaki@dream.ocn.ne.jp

加美町社協宮崎福祉サービスセンター（宮崎事務局）です！ボランティアセンターの内容・ボランティア事業・ボランティア情報などを身近にわかりやすくお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いします。

★宮崎デイサービスボランティア予定表（8月・9月）を発行しました！

宮崎ボランティア友の会では、宮崎デイサービスセンターで活動いただけるボランティアの皆さんへ、8月・9月の予定表を発送しましたので、よろしくお願いします。なお、都合のつかない方は、他の会員の方と調整いただくか、事務局までご連絡ください♪

★一人暮らしの方（73歳以上）へ暑中見舞いのハガキ！

今年の梅雨は異常気象！？ 7月に入り、毎日暑い日が続いています。熱中症予防が大切です。こまめな水分・塩分補給をお忘れなく！

7月7日は、宮崎ボランティア友の会の月例会（暑中見舞いの作成）でした。30℃越えの暑い日にもかかわらず、会員の皆様にとっても素敵な暑中見舞いを作成していただきました。ハガキは宮崎地区に住む73歳以上の一人暮らしの方125名に届けられました。



〔受け取った方の感想です！〕

- ・ボランティアさんにはいつもお世話になってます。手作りで心があたたまります。ハガキをもらうととても嬉しいし、ありがたい気持ちになります。
- ・毎年の楽しみになっています。次はどんな手作りのハガキが来るのかと、わくわくして待っています。夏とお正月に届く度に感心しています。ボランティアのみなさん、ありがとうございます。



★ 夏休み！『ボランティア体験塾』にチャレンジしよう！！

今年もやりますボランティア体験塾！7月22日（火）から8月21日（木）までのうち、参加できる日をお申込ください。（土日祝日、お盆期間中を除きます）

対象者：

小学生の親と子、中学生、高校生、大学生等

ボランティア体験メニュー：

配食サービスボランティア 15：30～

手話サークルたんぽぽと手話勉強 7月24日と8月7日 9：50～

朗読ボランティアおひさまの会と一緒に活動 8月20日 ①10：00～ ②14：00～

介護予防シニア元気塾 米泉行政区 7月23日 8：30～

盲導犬普及セミナー 8月7日 13：30～

加美町社協3地区デイサービスセンター

やくらいアットハウス

クローバーハウス

※上記メニューから興味のある活動を選んで申し込みください。あなたの周りに対象となる方がいる場合、是非お声がけしてみてください。夏休み中の思い出作りにもなりますよ♪



★生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）コーナー

運動は仲間とすると健康にプラス！



先日、7月6日（日）に行われた宮崎地区行政区対抗スポーツ大会に参加した時のこと。当日は、開会式とモルック及びグラウンドゴルフ大会が行われました。

老若男女問わずたくさんの方が、一緒に競技を楽しまれていました。みんなが一堂に集まって、お話をしたり、一緒に運動ができる貴重な機会だなと感じました。

このように、みんなと一緒に運動するということには、どのような「いい事」が隠れているのでしょうか？

ある、実験データによると・・・

「運動は仲間とすると健康にプラス」～要介護認定の至りやすさ～

- | | | |
|----------------|---------------------|-----------|
| ①週 1 回以上運動をする | A…みんなで（複数人）で運動をしている | 1.00→基本数値 |
| | B…ひとりで運動をしている | 1.29 |
| ②運動をするが週 1 回未満 | C…みんなで（複数人）で運動をしている | 1.16 |
| | D…ひとりで運動をしている | 1.65 |

注目していただきたいのは、週 1 回以上運動を一人でしている B の場合よりも、運動する回数が少ないがみんなで運動をしている C の場合の方が、要介護認定の至りやすさの数値は低くなるんです。

誰かと交流してお話したり、笑ったりしながら運動することは、健康にもつながります。皆さんも何か運動をしたいと思った時は、誰かを誘ってみてくださいね。