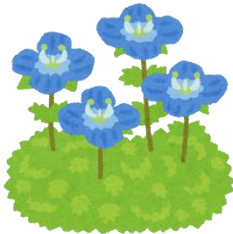




宮崎地区 ボランティアセンターだより



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。どうぞよろしくお祈りします。

★宮崎デイサービスボランティア予定表（6月・7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、6月・7月の予定表を発送しましたので、よろしくお祈りします。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♪

デイサービスボランティアに興味のある方。いつでも気軽にお声がけください。

★ボランティアセンターってななに

ボランティアセンターだよりは2年目に入りました。

この機会に、改めてボランティアセンターについてお伝えしたいと思います。

社会福祉協議会ボランティアセンター（通称ボラセン）は、ボランティア活動に参加したい人と支援を必要とする人や団体をつなぐ役割を担っています。

地域住民のボランティア活動を支援・調整し、地域福祉の向上や共生社会の実現を目指す拠点です。相談・情報提供、ネットワーク構築、研修・人材育成、活動支援、地域課題への対応など、多岐にわたる機能を持っています。

ボランティア活動は、自分の意志で社会や他者のために行う無償の活動で、社会貢献や、人との出会いや達成感、自己成長につながる取り組みです。福祉的なボランティア活動に限らず、誰もが自然とボランティア活動ができる社会になるといいですね。



★宮崎ボランティア友の会これからの行事予定

宮崎ボランティア友の会の行事予定をお知らせします。

- 5月27日(水) ひだまりカフェ協力(午前9時30分、特養みやざき)
- 7月 6日(月) 月例会・暑中見舞い作成(午前10時、宮崎福祉センター)
- 7月 7日(火) 歌声喫茶かみ〜ご協力(午後1時、宮崎福祉センター)

※自由に参加することもできますよ♪

- 7月10日(金) 加美町ボランティア友の会会員研修会(宮崎福祉センター)

※詳細は決まりしだいお知らせします。

★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



“職場”は「フレイル予防」を「フル装備」!?



フレイルとは、心と体が虚弱になっている状態です。高齢期に見られることが多く、フレイルになると、体と心の変化がゆっくりと進んでいきます。そのまま進んでしまうと、やがて要介護状態になってしまいます。健康な状態と要介護状態の中間の状態です。フレイルは予防もできますし、フレイルから健康な状態に戻ることもできます。

フレイルにならないためには、“運動”“栄養”“社会参加”の3つが必要だと言われています。今回は、3つの要素の中の“社会参加”の例として“職場”にスポットをあててみたいと思います。

職場には次のような「フレイル予防」効果があると言われています。

- ① フルタイムではなくとも、定期的に職場に通う。
- ② 定期的に通うためには、規則正しい生活が求められる。
- ③ 身なりを整え、通勤が運動になる。
- ④ 職場で、休憩時間などに職員とのおしゃべりや、打ち合わせや会議での意見交換で、頭も使う。
- ⑤ ときには、同僚とのランチや仕事後の飲み会も。
- ⑥ 体調が悪く、欠勤などがあれば、職場が、あるいは、職場仲間が心配してくれる。



全国コミュニティライフサポートセンター
生活支援コーディネーター養成研修会資料より

いかかでしょうか?

普段あまり意識せずに、働いていますが、視点を変えて見てみると“いい事”がたくさん隠れています。

また、ボランティア活動も、社会参加の一つです。例えばですが、職場で働きながら、無理のない範囲でボランティア活動を行うことができれば、どちらも「フレイル予防」につながります。

大切なことは外へ出掛けて、社会とつながることです。人と会い、話をして、笑う。それは自身の健康にもつながります。

