

社会福祉法人加美町社会福祉協議会



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♪

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。

★暑中見舞いをお届けします！（一人でお住まいの74歳以上の方へ）

7月6日は、宮崎ボランティア友の会の月例会でした。毎年恒例となっている暑中見舞いの作成で、熱中症予防の願いも込められている、とても素敵なハガキが完成しました。宮崎地区に住む74歳以上の一人暮らしの方114名にお届けさせていただきます♡



★ボランティア活動について



ボランティア活動は誰もが気軽に始められる活動です。

「個人の自発的な意志」から始まるボランティア活動には、決まったかたちはありません。いつでも自分のことから参加することができます。ボランティア活動は、地域社会をより良くしていくことに役立つとともに、活動する自分自身を豊かにしてくれる力を持っています。

そうは言っても、個人では何から始めれば・・・と思う方もいらっしゃると思います。ボランティアグループやサークル、団体活動などから始められてはどうですか。

ボランティア活動に興味はあるけれど、参加の仕方がわからない、もう少し詳しく知りたいという方は、加美町社会福祉協議会ボランティアセンターへお気軽にどうぞ。

★ボランティア体験塾 参加者募集！

今年も夏休み期間中（7月21日～8月21日）に小学生、中学生、高校生、大学生等を対象としたボランティア体験塾を開催します。体験プログラムから体験したいメニューを選ぶことができます。夏休みの思い出作りに、興味や関心のある方のチャレンジの場として、積極的な参加をお待ちしています！なお、参加者には「ボランティア体験塾活動証明書」が交付されます。

◎体験プログラム

小学生（親子での参加となります）・・・配食サービス、手話サークルとの手話勉強会
中学生以上・・・配食サービス、デイサービスセンター、障害施設、手話サークルとの手話勉強会、朗読ボランティアと一緒に活動

※詳しくは加美町社会福祉協議会ホームページでご確認ください



★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

～暑さ対策と見守り活動～

雑草の草取りや畑の手入れなどで、何かと外作業が増える夏場ですが、この時期に気を付けなければいけないのが熱中症です。

熱中症は年齢に関係なく、り患する危険があります。特に、体の機能が未発達な子供と、加齢にともない暑さを感じにくくなる高齢の方は注意が必要だと言われています。意外にも約4割が居住内で起こっています。

高齢の方の中には、一人暮らしの方や、日中一人で過ごす時間が多い方もいて、暑さに気付かずに「まだ大丈夫」と我慢をしてしまう方もいます。一人の時に熱中症になってしまうと発見が遅れ、重症化してしまう事があります。

自身で行える予防としては、適切な冷房器具の使用、こまめに休憩をとること、喉が渇いてなくても水分等を補給することです。また、もう一つの有効な予防が、地域からの声掛けです。たとえば、暑い中、近所の方が畑で農作業をしていたら「暑いですね、水分補給していますか？」という声掛けや、お宅を訪問した際の「今日は暑いですね、エアコン使っていますか？」などの声掛けは、熱中症を予防するための、大切な見守り活動になります。

熱中症を防ぐポイント

- のどが渇く前にこまめに水分補給をする
- 無理せずエアコンや扇風機を活用する
- 外出する時は、涼しい時間帯を選ぶ
- 十分な睡眠と食事を心掛ける

周囲の人にも気配りを



のどがかわいてなくても



あるミニデイに出席させていただいた時の話です。参加者さん同士で「水分補給してる？」などの声掛けをされていました。声掛けをされた方は、気にかけてもらっているという、安心感を持ったと思います。家族で、職場で、近所で、そういった声掛けが広がり、地域全体が元気にこの夏を乗り越えられるといいですね。