



宮崎地区 ボランティアセンターだより



萩の花

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（10月・11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、10月・11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。

★ボランティア体験塾が行われました！

夏休みに行われたボランティア体験塾には、配食サービスの配達ボランティアやデイサービスでの体験に参加いただきました。小学生、中学生の皆さんにとっては、貴重な体験、思い出になったことと思います。

デイサービス体験では、ボランティア友の会のボランティアさんと一緒に楽しく活動されたようです。

自ら興味を持って体験する、このボランティア体験塾で得た学びは、いつまでも心に残ることでしょう。



▲こんにちは～！

お弁当と、笑顔をお届けにきました😊

★「第6回福祉のつどい」が開催されます！今年のメインは『地域のお宝発表会』

各地区持ち回りで開催されている「福祉のつどい」は、今年で6回目となりました。1部の第24回福祉作文・ポスターコンクール表彰式に引き続き、「地域のお宝発表会」が行われます。いきいきはつらつと活動されている地域の団体やグループからの発表です。宮崎地区からも発表がありますので、ぜひ、ご参加、応援をお願いします。

第6回福祉のつどい（第3回地域のお宝発表会）

と き：令和8年10月25日（日） 午後1時開会予定

ところ：小野田福祉センター



★宮崎ボランティア友の会会員研修会が開催されます！

今年の会員研修会は「落語鑑賞会」です。日本の伝統文化「落語」を堪能し、笑いとユーモアで日頃の疲れを癒しませんか！

と き：令和8年11月19日（木）午前10時 ところ：宮崎公民館
＊詳しくは、近くになりましたら、ご連絡します。



★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。

- 10月28日（水） ひだまりカフェ協力（午前9時30分、特養みやざき）
- 10月30日（金） 加美町ボランティア友の会会員交流会（午前10時、小野田体育館）
- 11月19日（木） 宮崎ボランティア友の会会員研修会（午前10時、宮崎公民館）
- 12月 7日（月） 宮崎ボランティア友の会月例会・年賀状作成（午前10時、宮崎福祉センター）

★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



体を動かしてフレイル予防！！



令和8年5月発行の、ボランティアセンターだよりでも「フレイル」と「職場」の関係性について記事を書きましたが、今回はフレイル予防の中で大事なポイントの1つである「運動」についてお伝えしたいと思います。

おさらいになりますが、フレイルとは加齢に伴い心身機能が低下した状態をいいます。フレイルは、「健康」と「要介護」のあいだの状態です。生活習慣の見直しなどの取り組みを行えば「健康」に戻れますし、そのまま放置すれば「要介護」状態になる可能性があります。フレイルにならないため、進ませないためのポイントとして、3つの予防ポイントがあります。それは、「栄養・口腔機能」「運動」「社会参加」と言われています。今回はお家でもできる「フレイル予防運動」についてご紹介します。

①イスに座って足踏み……イスに座ったまま、左右の足を交互に上げます。

はじめは10回程度から

②イスからの立ち上がり……イスに座った状態からゆっくり立ち上がります。

座るときもゆっくりと座ります。

③つま先立ち……イスや机につかまり、立ちます。かかとをゆっくりと上げ下げします。

④ラジオ体操……3分間で全身の筋肉をバランスよく動かす全身運動です。



ご紹介した運動はほんの一部ですが、「運動」については、一人で行うよりも誰かと一緒に行うほうが効果的と言われています。集まってみんなで行うことで「運動」と「社会参加」の両方のポイントをおさえることができ、フレイル予防にもつながります。人と会って話をするすることで、心の健康にもつながります。できることから少しずつ自分のペースでいいので、実践してみたいはいかがでしょうか。