

ボランティアだより

ほのボラ

2019年2月発行 No. 65

発行 京丹波町社会福祉協議会

〒622-0213

京丹波町須知鍋倉1番地1

TEL: 0771-82-0126 (地域福祉課)

FAX: 0771-82-2206

URL: <http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotanba>



サロン連絡会 (和知地区)

日頃の活動に楽しみをプラスしていただく機会として舞鶴レクリエーション協会の大田恵子氏を招き、数種類のゲームを体験しました。



参加者アンケートより

- ・サロンで使えるようなレクリエーションのアイデアを教えてください、とっても有意義な会でした。簡単に作れそうなのでサロンで活用したいと思います。
- ・参加者が高齢となり、難しいことではなく簡単に楽しめる内容をいろいろ教えていただけたら嬉しいです。
- ・こういう機会をまた作ってください。

平成30年度「傾聴講座」のお知らせ

日 程：平成31年 3月18日(月)

時 間：13:30~15:30

場 所：京丹波町中央公民館3階大会議室

参加対象：傾聴ボランティア、かがやき活動者、
傾聴に興味がある方ならどなたでも(先着30名)

講 師：夢こらぼ 主宰 松尾弥生氏

参加締切：3月8日(金)までに

申し込み：地域福祉課 82-0126

参加費無料



ボランティアインタビュー③⑨

朗読ボランティア 視覚障がいのある方などに町広報紙などを朗読し、声のお便りを届けています。
ともしび(丹波)



やま さき ゆう じ
山崎 裕二さん

Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

「同じ地区の方からのすすめです。ちょうどカセットテープからパソコンへの録音に変わるので、どうやら声かけをもらいました。5年目が終わろうとしています。」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何ですか？

「いままで関わりのなかった方とのつながりを喜んでいます。」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「年代や性別、障がいのあるなしをこえて、幅広い方との関わりから教わることも多く、刺激になっています。私と同世代の方はまだまだ少ないので、そういった層が増えると良いなあと思っています。」



はやし たえ こ
林 妙子さん

ボランティアインタビュー④⑩

コーラスサークル カナリア(瑞穂)

高齢者施設や、敬老会などでコーラスを披露。一緒に歌ったりして楽しんで頂けることを織りまぜて活動。

練習日…毎月第1・3火曜日
場 所…中央公民館



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

「視覚障がい者の方から依頼され、朗読ボランティアとして町の広報誌等をテープにダビングして【声の広報】としてお届けしたのが最初です。」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何ですか？

「老人福祉施設や敬老会などへ出演を依頼され訪問しています。その中で、皆さんの笑顔に出会えるのと、すてきな仲間との交流です。」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「長い間の勤めからの退職後、これまでお世話になった町民の方や、地域の方へ、自分のできることで、ささやかでもお返ししたいとの思いからボランティアをさせていただいています。生涯学習・自己啓発としての場でもあります。」

【ご紹介しています団体と一緒に活動してもらえる方を随時募集しています。詳しくは地域福祉課まで】



冬場の健康相談



1月から3月にかけて、町保健師による冬場の健康相談が行われています。今年度も、多くのサロンで取り入れられ、血圧測定や健康相談、7つのテーマの中から好きな内容を選べる健康講話の内容で実施されました。

自分の気になることを相談されたり、「自分一人でウォーキングを続けても三日坊主になってしまうけど、犬の散歩なら毎日歩ける」「血圧は家ではどの時間に測るのが良いの

かな」など健康についての話で盛り上がっていました。

～健康講話のテーマ～

- ①なるほど！実になる京丹波町の介護保険
- ②フレイル(虚弱)予防はお口から～肺炎誤嚥に要注意～
- ③もれない！もらさない！尿もれ予防
- ④食べて元気にパワーアップ！
- ⑤誰でも認知症になる今こそ！～予防&備え～
- ⑥心地よく眠るための秘訣
- ⑦冬場の入浴！ヒートショックに注意！



西階区ふれあいサロン(丹波)

1月22日(火)に西階区ふれあいサロンが開催されました。

今回のサロンは、「健康体操教室」を実施されました。イスに座ってする体操を中心にボールを使った体操なども行われました。当日は、寒い日にもかかわらず、暖房を消してみなさん元気よく取り組んでおられました。



才原サロンしゃべろうかい(和知)

2月のサロンはレクリエーション中心に開催されました。じゃんけんゲームでは手にはめた輪っかの争奪戦、お正月遊びとして百人一首、トランプのババ抜きなどを楽しみました。円になり、笑いのあふれるひと時となりました。



平成30年度 第4回男性調理実習会



2月1日（金）に第4回男性調理実習会が開催されました。今回の献立はサバご飯、大根の白和え、かき玉汁、りんごのコンポートを作りました。

毎回参加している方が初めて参加される方に調理を教える場面があったり、参加者による【魚のさばき方の講習】が開かれたりするなど、終始和やかで有意義な実習会となりました。



ななはちかい

七八会&京丹波町共同作業所和知支所ともども 交流会

2月8日（金）、「京丹波町共同作業所和知支所ともども」で毎年恒例の交流会が行われました。七八会の活動であるネギ掃除の後、昼食を一緒に食べました。午後はおやつ作り、風船バレー組に分かれて楽しみました。ご利用者は「風船バレーが盛り上がり楽しかった。気分転換になりました。」と笑顔で感想を話されていました。



活動紹介 ななはちかい ~七八会~

元婦人会の平成7年・8年の理事で結成。ご利用者との会話も楽しみながら、2人1組で「京丹波町共同作業所和知支所ともども」のネギ作業を手伝っています。

お問い合わせ
連絡先

京丹波町社会福祉協議会 地域福祉課
丹波支所 ☎82-0126 (榎川・友金) 和知支所 ☎84-1833 (湊)