

ボランティアだより

ほのボラ

2022年5月発行

No. 104

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>

社協キャラクター



ここたん
cocoTan

令和4年度 京丹波町社協 ボランティアバンク登録状況

【地区・年齢別内訳】

(5月1日現在)

		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
丹波	男	0	0	2	3	1	8	9	0	0	23
	女	0	0	0	5	11	41	83	13	1	154
瑞穂	男	0	0	0	0	1	0	9	6	0	16
	女	0	0	0	1	5	24	68	15	1	114
和知	男	0	0	0	0	2	2	6	3	0	13
	女	0	0	0	1	8	28	64	16	1	118
合計		0	0	2	10	28	103	239	53	3	438

※令和4年度 ボランティア登録・保険加入がまだの方は登録手続きをしていただくようお願いいたします。社協各支所で登録・加入手続きができます。

また、ボランティア活動に興味がある方は、地域福祉課まで気軽にお問い合わせ下さい。ほのボラ4月号(No.103)にボランティアグループ紹介をしていますので参考にして下さい!

Aあかるく Aあたまをつかって Aあきらめない



スリーA(エー)教室

場所

京丹波町役場庁舎内 総会議場

時間

午前10時～11時30分

利用料

1回100円

(内容によっては別途実費負担あり)

5月	26日(木)
6月	2日(木) 16日(木)

どなたでも参加可能ですので、お友達を誘って、一緒に頭の体操にきませんか?



※前年度より、会場に変更がございます。ご注意ください。

つながりが地域を元気に！！

顔を合わすのが、一番のフレイル予防

4月に入り、各地のふれあいサロンが再開し始めました。コロナ禍が常態化、長期化する中で以前の様に気軽に集まることが難しい状況が続いてきましたが、皆さん感染予防対策に様々な工夫をしてサロンを開催されています。

心配は尽きませんが、「春になり暖かくなったことで、換気もしやすくなりました」と開催を計画して下さる活動者の声もあり、久しぶりに集まることで賑わいが戻ってきています。

「顔を合わす事が一番のフレイル予防になる」とあるサロンの活動者がおっしゃっていました。まさに、出かける場、話す場、笑う場が増えると元気になりますね。

社協から貸し出しをしているレクリエーション用具や、保健師によるフレイル予防や栄養の話などの出前講座を集まるきっかけとして、ご活用ください。

フレイルとは

加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高くなった状態をいいます。健康と要介護の中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。しかし、早めに気づいて適切な取り組みを行うことでその進行を防ぎ、健康寿命を延ばすことができます。



保健師さんによる講座。脳トレや握力測定などもされています（橋爪サロン）



社協備品の輪投げで過ごすひと時（尾長野サロン）



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（榎川・山崎・上田）
丹波支所 ☎82-0126 和知支所 ☎84-1833