

ボランティアセンターだより

社会福祉法人 宇治田原町社会福祉協議会
〒610-0252 宇治田原町荒木天皇2 老人福祉センターやすらぎ荘内
TEL 0774-88-3294 FAX 0774-88-4094
URL <http://www.kyoshakyo.or.jp/ujitawara/>
E-mail yasuragi@gamma.ocn.ne.jp

平成30年3月号
NO. 325

第7回ふれあいサロン交流会

～誰でも理由なく笑えるユニークな健康法～

2月21日、地域福祉の要として活動している各地域のふれあいサロンのボランティアを対象に、交流会を開催したところ43名の参加がありました。隔年に実施している今回は第一部で笑いヨガをテーマに、ラフターヨガティーチャーの後藤加奈子氏と岩本千加子氏から講義と演習を受けました。笑いヨガとは理由なしで誰でも笑うことができるユニークな健康法で、笑いヨガの呼吸法を組み合わせたもの。1995年にインドの内科医マダン・カタリア博士によって考案され日本では10年程前に始まりました。遊び心で作った作り笑いが本物の笑いになり、身体的にも精神的にも効果が得られます。最初は全員で一斉に作り笑いに戸惑っていた方も、すぐに先生のペースに引き込まれ大笑い。笑顔いっぱいの演習の後はクールダウンして興奮した神経を沈めました。

第二部はサロンに役立つ情報交換。6班に分かれて工夫している点や困っている点等を自由に話し合い各班から発表しました。レクリエーションの内容や担い手不足、利用者の個人情報、お弁当作り、マンネリ化など悩みも多く出されましたが、他のサロンの話を聞いて参考にしたり刺激を受けたり、みんなで共有することが出来ました。



3歳児に戻って
笑いスイッチを入れて大笑い

笑いヨガのアンケートより

- 笑うって楽しいなあと思った●皆さんと楽しく笑えてすごく良かった。●笑うことは体にいいという事を痛感した。
- 心が軽くなった。●最初は作り笑いでもすぐ本気笑いになって、普段大きな声で笑うことがあまりないので良かった。
- 声も出せて体が温かくなった●笑うことをあまり意識してなかったのがこれから楽しみ。●早速サロンで取り入れてみようと思う。●参加するまでは乗り気ではなかったが、やはり出てくると気持ちが晴れて「笑いは薬」を実感した。
- 一日一回は大声で笑うように心掛けようと思う。



笑い文字・後藤講師作

環境美化ボランティア団体連絡会

第6回 クリーンあっぷキャンペーン

地域が元気！さくら福祉まつりの開催を前に会場周辺の美化推進を目的に実施します。どなたでも気軽にご参加ください！

日時 **4月5日(木)**
9:00～11:00

集合 町総合文化センター駐車場

活動 住民体育館周辺

持ち物 軍手、清掃道具(土砂や雑草を除ける物)



環境美化ボランティア団体

竹ぼうき会
花いっぱいさあくる
環境を守る会
南友花グループ
切林を美しくする会
山下ボランティアサークル
岩山美化ボランティア
クリーン禅定寺
緑苑坂みどり会
長山美化グループ



勇気ある一歩を支える「安心」

平成30年度ボランティア保険受付開始！

ボランティア活動する方は、安心して活動を行うためボランティア保険にご加入ください！すでに加入されている方も4月からの更新が必要です。団体で加入されている場合は会員を取りまとめの上、手続きしてください(社協ボランティア登録団体には案内済みです)

対象	国内における自発的な意思に基づき他人や社会に貢献する無償及び非営利の活動(活動のための学習会や会議等、活動場所への往復経路途中宿泊を伴う活動も含む)
保険期間	4月1日～翌年3月31日まで(途中加入は保険料振込日の翌日から)
補償内容	傷害保険、賠償責任保険
保険料	一人一口Aプラン 300円 (社協ボランティア登録者には100円助成)



※この他、福祉の保険には『行事保険』『福祉事業者総合補償制度』があります。気軽にお問い合わせください。

運転ボランティア募集！！

■移送サービスとは

対象：歩行困難で公共交通機関の利用が困難な方
範囲：宇治田原町、井手町、京田辺市、宇治市、城陽市、久御山町
利用料：片道町内250円、町外500円(運転ボランティアに実費弁償)

■運転ボランティア講習会

第二種運転免許保持者、又は第一種運転免許保持者で講習会を受講した方で概ね70歳までの方、ぜひお手伝いください！

●第一種の方を対象に講習会が開催されます。

日時	3月3日(土) 9:00～17:00、4日(日) 9:00～12:00
場所	木津川市社会福祉協議会
申込	町社協まで

年末のボランティアさん 大活躍(その2)

社協登録ボランティアで音楽ボランティアとして活動しているグループが町内の福祉施設等にひっぱりだこ！昨年末にはクリスマス会などに出向き歌声や楽器の演奏を通じて、お年寄りとお交流しながら和やかなひと時を過ごしました。

●アンサンブル悠(大正琴、ハンドベル)
11/27 萩の里デイサービス
12/15 サンビレッジ宇治田原
特別養護老人ホーム(写真)

●女声合唱団コールエミユ
11/18 山口医院デイケアセンター
12/20 サンビレッジ宇治田原
デイサービスセンター(写真)

