

ボラ情報・お知らせ

☆夏のボランティア体験月間☆

7月18日(土)～8月31日(月)の期間中に、夏のボランティア体験月間を開催します。

夏休みを利用して新しいチャレンジをしたい方、ボランティアに興味がある方、この機会にボランティア体験してみませんか？



児童福祉施設、高齢者施設など、34施設が受け入れ先となっています。

毎月25日はフードバンクnico!

中津市社協では、食品を必要としている方へおすそ分けする「フードバンク」の活動に取り組んでおり、毎月25日が受付日となっています。ご協力いただける方は、お気軽にお問合せください。

<必要な食品>

未開封、賞味期限が2か月以上残っているもの
(例)玄米、缶詰、カップ麺、お菓子、レトルト食品
乾麺、調味料、飲料(水、お茶、ジュース等)

<お問合せ> 中津市社協 地域福祉課

☎23-2095

※25日が休みの場合は翌日となります。
※7月は27日(月)に実施します。

みんなの「ボラネタ」大募集!

中津市ボランティア・市民活動センターでは、皆さまからの心温まるボラネタを大募集!

「ご近所でいつも見かける親切な人」「ハッピーになれるもの発見♪」など、誰かに伝えたい、ちょっとした情報があれば、下記の連絡先までお寄せください。

<連絡先> 中津市ボランティア・市民活動センター
FAX:24-7682 メール:volunteer@nakatsu-s.or.jp
※FAX またはメールをお願いします。画像付き情報大歓迎!

※ボランティア情報についてのお問合せはこちらまで!
<お問合せ> 中津市ボランティア・市民活動センター
☎0979-23-2095 宮田・木内

☆Summerてくてく☆ ボランティア募集!

障がいのある子どもたちが余暇を楽しく過ごすための活動「てくてく」では、今年度も夏休み期間中に「Summer(サマー)てくてく」を開催します。

今年は夏休みが短いので活動は4回と少なめですが、一緒に楽しみながら見守りをしてくれるボランティアを募集します!

- ① 8/8(土)9:30～12:30 (工作)
- ② 8/10(月)9:30～12:30 (ミニ運動会)
- ③ 8/17(月)12:30～15:30 (干潟観察)
- ④ 8/19(水)9:30～12:30 (忍者ごっこ他)

※1回のみ参加も可能です。
※今年度ボランティアの受け入れは1日につき5名までとさせていただきます。
※福祉に興味がある高校生以上の方、大歓迎です。



編集後記

6,7年前の夏、虫好きの私は八面山でオニヤンマを追いかけていた。ふと我に返ると視界が暗く、クラクラと目が回っている。「熱中症かも!」と慌てて車を出し、ひどくなる吐き気や頭痛と闘いながら、命からがら家まで戻った。それから大好きな夏は熱中症の夏となり、毎年程度の差はあるが暑さにやられている。それでも心躍る季節、皆さんもたくさん食べて、飲んで、寝て、楽しい夏を!

ボランティアコーディネーター
きのうち ちづこ



ボランティア・市民活動情報紙

ぺんぎん



No.243

2020年7月発行

え: よしだ みずほ

《発行》 中津市ボランティア・市民活動センター (中津市教育福祉センター内)
〒871-0021 大分県中津市沖代町 1-1-11 TEL 0979-23-2095/FAX 24-7682
《ホームページ》 <http://www.nakatsu-s.or.jp/> E-MAIL volunteer@nakatsu-s.or.jp

～ 再始動! つながる地域の輪 ～

様々な地域活動が数か月にわたって休止してきた中で、6月以降少しずつ動き始める団体も出てきました。感染対策を心がけ、用心しながらの活動再開ですが、皆さんの表情は生き生きと輝いています。互いの距離は保っていても、気持ちは近くに感じられるように…。新しいつながり方で再スタートを切った2つのサロンでお話を伺ってみました。

「万全の注意・共存の気持ち」

地域サロン 沖代すずめ

沖代校区の地域サロン「すずめの家」は環境整備について話し合った上で、密にならないよう人数を制限して、6月に再開しました。大きな窓を全開にして風通しをよくし、テーブルの間には手作りの仕切りを入れて感染対策をしています。

代表の吉田さんは休止中も、ボランティア仲間と絵手紙やマスクを持って皆さんのご自宅を訪問し、気を配っていました。吉田さんは「誰にも会わず、引きこもって一人で家にいるってことも問題。無理にはお誘いしないけど、来たい人は来て。」と話していました。

今は自宅から通える持病の少ない方を中心に来ていただいています。少しずつ集まる人数を増やしていきたいそうです。



ボランティアで作った衝立越しに話がはずみます。

「集まることで元気になれる」

いきいきサロン 黒川ひばり会

三保校区のいきいきサロン「黒川ひばり会」では3か月休止していた週一体操とサロンを6月から再開しました。6月のサロンは三光園の職員さんをお招きして、熱中症の勉強会。マスクを着用し、座席の間隔をあけてはいますが、皆さんは以前と変わらずおしゃべりを楽しんでいます。



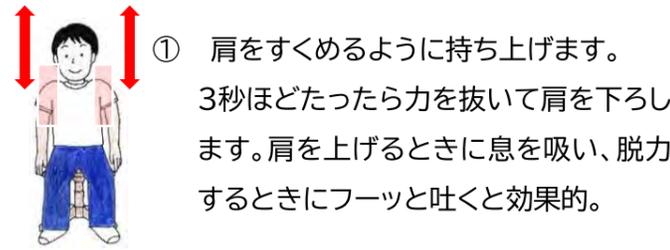
座席は離れていても、いつも通り活気にあふれています。

参加者によると、代表の高尾さんが休止中も気遣って訪問し声掛けをしてくれたことがとても嬉しかったそうです。再開にあたって皆さん一人一人に意見を聞き、不安なく始められるようにしました。「どんなときだって生活していかなければならない。だから普段通りのことが大切。」と高尾さんは話していました。

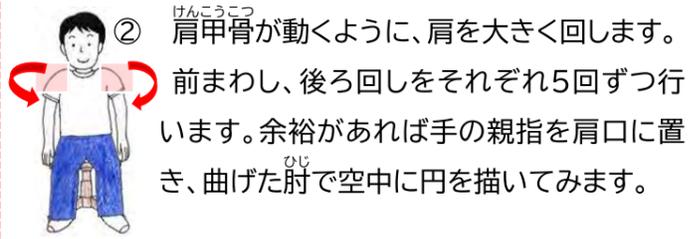
おうちで1、2！体をほぐそう♪～中津市運動で健康づくり推進協議会～

おうちで過ごすことの多いこの時期、肩が凝っていませんか？

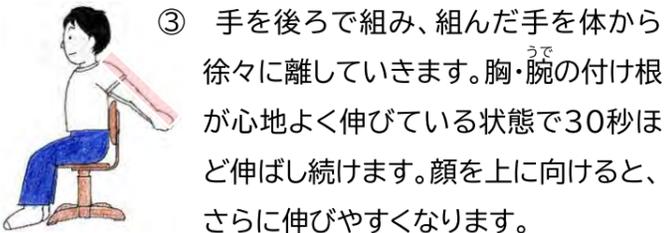
このコーナーでは「中津市運動で健康づくり推進協議会」おススメの、座ってできる体ほぐしの体操をご紹介します。体操で血流を促して、凝りを予防・改善しましょう。皆様の集まる場所でも、ぜひご活用ください！



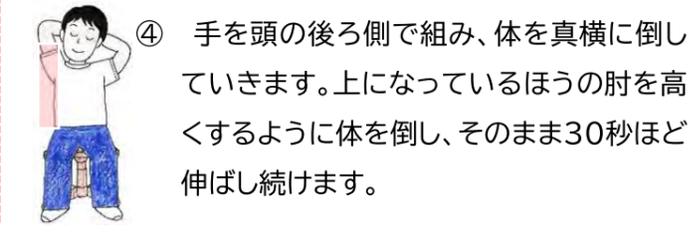
① 肩をすくめるように持ち上げます。3秒ほどたったら力を抜いて肩を下ろします。肩を上げるときに息を吸い、脱力するときにフーッと吐くと効果的。



② 肩甲骨が動くように、肩を大きく回します。前まわし、後ろ回しをそれぞれ5回ずつ行います。余裕があれば手の親指を肩口に置き、曲げた肘で空中に円を描いてみます。



③ 手を後ろで組み、組んだ手を体から徐々に離していきます。胸・腕の付け根が心地よく伸びている状態で30秒ほど伸ばし続けます。顔を上に向けると、さらに伸びやすくなります。



④ 手を頭の後ろ側で組み、体を真横に倒していきます。上になっているほうの肘を高くするように体を倒し、そのまま30秒ほど伸ばし続けます。

「中津市運動で健康づくり推進協議会」は、市内の公民館やコミュニティーセンターで活動しています。活動はリズム体操、筋トレ、レクリエーションなど、楽しみながら体を動かす内容となっています。ご興味のある方は市の地域医療対策課・市民健康推進係(代表☎22-1111)までお問い合わせください。

ウイルスに負けないグッズ、見つけた！

<口の動きも伝えたい！フェイスガード>

6月に教育福祉センターで今年度の手話奉仕員養成講座が始まりました。密にならないよう、受講生はマスク着用で座席を離しており、講習前の手指消毒と検温を徹底しています。



講師兼手話通訳の吉富さん(右)は、口元が見えるよう透明の“フェイスガード”を着用。「息で曇らず使いやすい。着けているのを忘れて、たまに手をぶつけてしまうのが難点。」だそうです。

手話通訳は手元だけでなく、口元の動きも大事。フェイスガードの他、手作りの“透明マスク”も活躍しています。

<医療福祉従事者を応援！アマビエちゃん>

筋力が低下する病気を患っている三光在住の川野陽子さんは、イラストレーターの顔も持っています。

「ステイホーム中もイラストを描いていると明るい気持ちになれる」という川野さんは、疫病除け妖怪のアマビエをモチーフにした「アマビエちゃん」を描いてフェイスブックに載せました。すると反響があったので、特別定額給付金の一部を使ってイラストとメッセージ入りの“クリアファイル”を製作し、日ごろ支えてくれるヘルパーや訪問看護師、友人などに配りました。

「日ごろお世話になっている医療福祉従事者の皆さんに、感謝や応援の気持ちを伝えたい。何か元気になれることができれば嬉しい。」と川野さんは話していました。

ファイルと川野さん(左)。現在増刷して販売しています。売り上げから医療福祉団体へ寄付するということです。



環境に優しいエコ石鹸、作ってます！～中津の暮らしと環境を考える会～

6月15日(月)、豊田町の市役所分室において「中津の暮らしと環境を考える会」がエコ石鹸作りを行いました。この日は市内の授産施設「フロンティアなかつ」のスタッフや広報を見て参加した一般の方と一緒に、回収した約144リットルの廃油を石鹸にしました。



廃油と苛性ソーダ水を混ぜ、牛乳パックで固めます。

代表の横光さんによると「使い込んだ油ほどいい石鹸ができる」そうで、食用油は2、3回で捨てず、5回、6回と使ってほしいとのこと。でき上がった石鹸はお肌と環境に優しく、掃除から入浴まで様々な用途があります。最近では手洗いや環境問題への意識が高まったためか、固形石鹸が見直されているそうです。

会では年に数回石鹸作りをしています。また、市の環境政策課へ廃油を持っていくと、廃油石鹸1個と交換してくれるということです。環境と体とサイフに優しいエコ石鹸、皆さんも試してみませんか？

中津の暮らしと環境を考える会では身近な環境保全に取り組んでおり、ゴミ減量堆肥作り、出前環境講座などもやっています。次回活動：7月20日(月)午前中、中津プレーパークで防災炊き出し訓練を予定。ホットプレートでパンを焼きます。詳しくはお問合せください。(少雨決行)
<お問合せ> ☎ 22-4664 (横光さん)



今回集まった皆さん(中央が代表の横光さん)

上手に手洗い

- ① 流水でよく手をぬらして石鹸を付け、手のひら、手の甲をこすり洗います。
- ② 指先・爪の間・指の間を念入りにこすります。
- ③ 親指と手のひらをねじり洗い。
- ④ 手首も忘れずに洗いましょう。(厚生労働省 HP より)

ご協力ありがとうございました！



三光児童館で絵本について話す代表の小栗さん(右)と奥山さん

ボランティアグループ 絵点楽

以前「ペンぎん」でお願いをしたところ、多くの方が思い出の詰まった絵本を寄付してくださいました。

いただいた絵本は「絵点楽」の作業場で解本され、点字絵本として生まれ変わった後、各施設の図書コーナーに贈られています。

三光保健福祉センター内の児童館にも置いてありますので、ぜひ手に取ってみてください。

フィリピンに支援物資を送る会 ASSP

県内外から届いたランドセル331個を、文具や古着とともに箱詰めし、フィリピンに向けて発送しました。

尚、新型コロナウイルス感染拡大を受け船便が遅れており、到着には数か月かかるそうです。



前列中央が代表の細川さん

