



淀川区ボランティア・市民活動センター

やすらぎ通信



〒532-0005

淀川区三国本町 2-14-3

(淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内)

☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978

ボランティア養成講座のご案内

**事前申込制
参加費無料**

定員:20名

**応募者多数の
場合は抽選**

災害ボランティアセンター運営ボランティア養成講座(全2回)



災害時、地域はあなたの力を必要としています



災害ボランティアセンターの運営に従事していただくボランティアのための養成講座です。淀川区災害ボランティアセンターは淀川区民センターに設置が予定されています。

日時

第1回

令和2年9月6日(日)

10:00~11:30

▶津波・高潮ステーション

(大阪市西区江之子島 2-1-64)

第2回

令和2年9月19日(土)

13:00~17:00

▶淀川区民センター ホール

(大阪市淀川区野中南 2-1-5)

対象

2日間の講座に参加でき、災害ボランティアセンターの運営ボランティアとして事前登録が可能なお方(淀川区在住・在勤・在学の方)

事前申込制

災害ボランティアセンター 運営ボランティア養成講座(全2回)

無料

第1回

9/6 [日] 10:00~11:30 ▶津波・高潮ステーション(大阪市西区江之子島 2-1-64)

淀川区は川の氾濫や南海トラフ大地震の津波によって大規模な浸水が想定される地域です。地震や水害等の災害について理解を深めます。

第2回

9/19 [土] 13:00~17:00 ▶淀川区民センター ホール(大阪市淀川区野中南 2-1-5)

災害ボランティアセンターの役割を学び、カードを用いてニーズとボランティアを組み合わせるマッチングを体験します。 **講師** 一般社団法人ピースポート災害支援センター

災害ボランティアセンターとは?

地震・台風等の大災害が発生した場合、全国から駆けつけるボランティアを受け入れ、被災者や被災地域のニーズにあわせてボランティアの需給調整を行うなど、ボランティア活動が円滑に行えるように支援するための拠点のことです。

■対象：2日間の講座に参加でき、災害ボランティアセンターの運営ボランティアとして事前登録が可能なお方(淀川区在住・在勤・在学の方)

■定員：20名

■持ち物：水筒・筆記用具 ※暑さ対策をしてきてください。

■問合せ・申込：8月6日(木)~8月28日(金)までに淀川区社会福祉協議会の電話(TEL:06-6394-2900)または来館にてお申込みください。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止となる場合があります。

主催：社会福祉法人 大阪市淀川区社会福祉協議会(住所：淀川区三国本町 2-14-3/TEL: 06-6394-2900)
協賛：淀川区役所

**お申込
問合せ**

8月6日(木)~8月28日(金)の期間にお電話でお申込みください。

電話:06-6394-2900 淀川区社会福祉協議会(地域支援担当)

ボランティア団体の紹介

■よどがわおもちゃ図書館ろばの子

団 体 紹 介	
フリガナ	ヨドガワオモチャトショカンロバノコ
団体名	よどがわおもちゃ図書館ろばの子
代表者	岩崎 美由紀
設立年月日	平成20年7月18日
会員数	6名
会 費	なし
活動日時	月2回 第2・4土曜日 10時～正午
定例会	なし
主な活動場所	和 地域交流スペース（淀川区十三東3丁目）
活動目的	障がい児の子育て支援
団体紹介	障がいのある子どもたちが安心、安全におもちゃで楽しく遊べる場所です。お母さん方も肩の力を抜いて何でも話せて情報交換や悩みの共有ができます。おもちゃ以外に紙芝居、パネルシアター、絵本、手遊び、うた、ミュージックケアも楽しめます。
メンバー募集	募集している

メンバー
募集

■一言メッセージ

資格や年齢は問いません。子どもが好きで、障がいを理解しようと子どもと保護者に寄り添ってくださる方を募集しています。

■おおさか・よどがわ・おもちゃ病院

団 体 紹 介	
フリガナ	オオサカ・ヨドガワ・オモチャ・ビョウイン
団体名	おおさか・よどがわ・おもちゃ病院
代表者	服部 重章
設立年月日	平成22年11月27日
会員数	22名
ホームページ	http://ydgwtoyc.jimdofree.com
会 費	550円/年
活動日時	月1回 第4土曜日 13時30分～16時
定例会	同上
主な活動場所	淀川区子ども・子育てプラザ
活動目的	おもちゃの修理を通して、物や人への思いやりの心、省資源、リサイクル

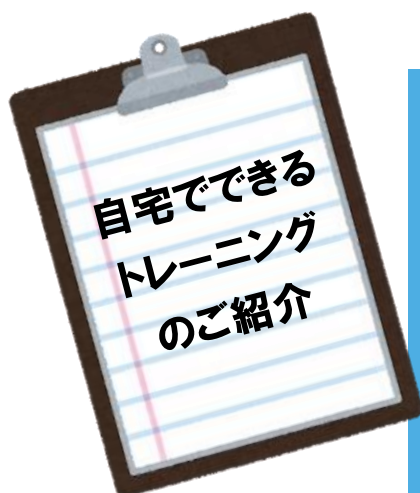
	ルなどを子どもたちに伝える。
団体紹介	経験・性別不問！！「子どもたちの笑顔とありがとう」を生きがいにして、みんなで“楽しく”修理しています。
メンバー募集	募集している

メンバー
募集

■一言メッセージ

経験・性別不問！！誰でもおもちゃの修理はできます。大丈夫！！みんなで知識・技術を出し合って、楽しく修理しています。

ボランティア団体についてのお問合せ 淀川区社会福祉協議会（ボランティア担当 坂口） TEL:06-6394-2900



新型コロナウイルス感染症の影響で皆さんのボランティア活動にも変化があったと思います。中にはボランティア活動を再開できず、なかなか身体を動かす機会がない方もいるのではないのでしょうか。そんな方におすすめなのが淀川区理学療法士会監修による「自宅でできる運動不足解消トレーニング」です！ボランティア活動の再開に備え、ぜひ体力づくりをしていただきたいと思います。

自宅でできる運動不足解消トレーニング

① 膝伸ばし運動（太もも前の強化）

【10回×3セット】



1, 2, 3, 4 で膝を伸ばし、5, 6, 7, 8 で膝を曲げる。膝が伸びた時に太もも前が固くなるのを意識してください。

② 踵上げ運動（ふくらはぎの強化）

【10回×3セット】



（立位が不安定な方は坐って行ってください）

1, 2で踵をあげて、3, 4で踵をおろします。踵が上がった時に、ふくらはぎが固くなるのを意識してください。

③ お尻上げ運動（お尻周りの強化）

【10回×3セット】



寝た状態で膝を立てます。（踵をしっかりとお尻に近づけてください）
1, 2でお尻をあげて、3, 4でお尻をおろします。お尻が固くなるのを意識してください。背中が反らないようにしてください。

注意すること

- ・各関節に痛みが強く出ている場合は運動を控えましょう。
- ・運動中は息を止めずに行いましょう。
- ・水分はこまめに補給しましょう。
- ・回数はできる範囲から行いましょう。

作成：淀川区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業
監修・協力：淀川区理学療法士会、淀川区地域包括支援センター

食料支援のご案内



おせっかい
ボランティア

皆さんの周りに食べ物に困っている方は
いらっしゃいませんか？

淀川区社会福祉協議会はフードバンクとして、困窮している方に
区民の皆さまや企業様からご提供いただいた食材をお届けしています。
対象となる方がいらっしゃいましたら、ぜひ食料支援についてお伝えください！！

対象となる方の一例

コロナの影響
を受けた学生

ひとり親世帯で
困窮している方

様々な理由で食
事に困っている方

支援を受けたい方は下
記の連絡先にご連絡を
ください。どのような
状況か確認をさせてい
ただきます。いただい
た個人情報は厳守いた
します。

【ご連絡先】電話：06-6394-2900 淀川区社会福祉協議会(担当：青木・坂口)

ボランティア活動の案内所・窓口



淀川区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「あんびちゃん」

淀川区ボランティア・市民活動センターの『やすらぎ通信』では、各施設団体のボラ
ンティア募集、地域イベント等を掲載しています。ご希望の方は、下記までご連絡く
ださい。

■掲載記事原稿締め切り日：毎月20日

■やすらぎ通信発行日：毎月1日

淀川区ボランティア・市民活動センター

〒532-0005

淀川区三国本町 2-14-3 淀川区在宅サービスセンター やすらぎ内

☎ 06-6394-2900 / FAX 06-6394-2978

(ボランティア担当 坂口)

HP <http://yodogawa.kusyakyoku.or.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/yodogawakushakyo>

