



# 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



## 個人ボランティアの活動紹介

### 専門知識を活かし デイサービスで 健康体操 & 脳トレのボランティアを開催！



淀川区のデイサービスなどで健康体操のボランティアとして活動している佐々木 美(めい)さん。鍼灸師のお仕事の合間に専門知識を活かしてボランティア活動をされています。

10月6日にはテーマ型の短時間デイサービス「のんびり広場」(淀川区東三国2丁目)で健康体操と脳トレをしていただきました。脳トレでは童謡や唱歌に合わせてボールを回し、曲がストップした時にボールを持っていた人が“早口言葉を言う”という内容でした。利用者の皆さんは自分のところに



個人ボランティア 佐々木 美さん



ボールが来ないように、素早くボールを回していて、大変盛り上がりました。頭も身体も使って楽しい1時間を過ごすことができました!これからも多くの方に元気と健康を与える活動をしてください。

淀川区ボランティア・市民活動センターでは社会のために、ご自身の生きがいづくりや健康づくりのために、区民の方がボランティア登録をして、空いている時間にできることをしていただいています。皆さんも特技や趣味を活かして、自分らしいボランティア活動を試してみませんか。



## 10月から認知症カフェ「オレンジ」を不定期開催しています



2月末から新型コロナウイルスの影響で認知症カフェ「オレンジ」をお休みしていましたが、感染症対策をしながら10月より不定期でカフェを再開しています。開催場所をこれまでのボランティア室から3階の会議室に移し、ソーシャルディスタンスを保ちながら、運営をしています。ボランティアの他、参加者の皆さんにも検温や手指消毒、問診票の記入、マスク着用をしていただき、感染症対策にご協力をしていただいています。コーヒーカップ&ソーサーを紙コップにしたり、隣の席との間に透明のパーティションを設置したりと以前とは異なるスタイルでの再開になりましたが、“こころ”と“こころ”の距離は離れないように、ボランティアは心あたたまるおもてなしを心がけています。



第1木曜日は認知症カフェのボランティアの一人、岡敏彦さんが健康体操を行っています。コロナの影響で外出機会が減ってしまい運動不足の方が増えています、椅子に座

りながら、無理のない体操を行っています。また、カフェ開催日にはボランティアの金谷文裕さんによるピアノ演奏もあります。

11月5日には「フラサークル・マカマカ」さんによるフラダンスの披露がありました。華やかな衣装とそのダンスに参加者の皆さんの表情は明るくなっていました。「花」や「月」などを表現するハンドモーションのレクチャーもあり、フラダンスをより楽しむことができました。今後も楽しい催しをプラスした認知症カフェを開催していきます。



※新型コロナウイルスの影響により、急遽中止になる可能性があります。開催日については事前にお問合せください。淀川区社会福祉協議会 TEL:06-6394-2900

### 認知症サポーター養成講座の中で 「大阪ラフター笑会」による笑いヨガの体験を開催！ 講座を受講していただく、きっかけづくりに



今年2月末に開催予定だった「認知症サポーター養成講座&笑いヨガ」。新型コロナウイルス感染症拡大防止により延期になっていましたが、2部制を取り10月31日に無事開催することができました。講座の導入部分で淀川区ボランティア・市民活動センターの登録団体である「大阪ラフター笑会」にアイスブレイクとして笑いヨガをしていただきました。昼食後の時間帯でしたが、笑いヨガの効果で頭がスッキリ!また、笑うことで場が和み、その後の講座が進めやすくなりました。また、会の代表である岩倉あや子さんはキャラバン・メイト（認知症サポーター養成講座の講師役）でもあり、ご自身の介護の経験について家族の立場からお話をいただきました。今後もボランティアの皆さんと連携をしてコラボ企画をしていきたいと思っております。



## 赤い羽根共同募金



10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まっています。地域のボランティアの方による街頭募金や戸別募金、学校募金などによって集まった募金は子どもや高齢者、障がい者の支援や福祉活動に使われています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、今後は課題を抱えた方への支援がますます必要になってきます。地域の助け合いをすすめるために、皆さまのご協力をお願いします。

■一般募金：2020年10月1日～12月31日

※淀川区社会福祉協議会の1階に募金箱を設置しています。この他、寄付先や分野を選択できるオンライン寄付 (<https://www.akaihane.or.jp/kifu/>) もあります。

# 食料支援についてのご報告



**区民の皆さまからいただいた食料を提供させていただきました！**



淀川区社会福祉協議会では今年度より新型コロナウイルス感染症の影響等で生活に困窮されている方に食料支援をしています。困窮家庭（ひとり親の家庭や障がい当事者など）への支援のほか、8月12日には大阪コミュニティワーカー専門学校（淀川区十三元今里1丁目）を訪問し、留学生50名に食料をお渡ししました。留学生の皆さんは新型コロナウイルスの影響を受けて、アルバイトに入れず、頼る家族もない日本での生活の中で、厳しい状況下にいることが分かりました。また、10月21日に困窮家庭の高校生や同世代の子どもを対象にプログラミングをツールにキャリア教育や居場所づくりをしている NPO 法人 CLACK（淀川区西中島1丁目）を訪問しました。「高校生向け無料プログラミング教室」の参加者15名を対象に食料をお渡ししていただきました。今後も善意の輪が広がるよう活動していきます。引き続き、区民の皆さまのご支援よろしくお祈いします。

## 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  
「あんぴちゃん」

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 <https://www.yodogawaku-shakyo.com/>

※ホームページが新しくなりました。

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

