



あおがきほつと通信

2022年

9月発行



丹波市社協スローガン ~ よりそい うけとめ ほつとかへん ~

サマーボランティア体験教室を実施しました

7月・8月に青垣中学校・氷上西高等学校の生徒を対象に、青垣地域のボランティアグループに協力をいただき、実際の活動に参加するサマーボランティア体験教室を行いました。

1 青垣手話サークルもみじ

青垣手話サークルもみじは、聴覚障がい者を含むメンバーが手話技術を学ぶための勉強や交流会などの活動をされています。今回の体験教室では3日間で延べ11名の参加がありました。

はじめに手話で自己紹介(名前・住所・趣味など)を教えてください、聴覚障がい者とのコミュニケーションについて話を聞いたり、あいさつや手話歌などを学びました。参加された皆さんは習得も早く、積極的に手話をされていました！



手話歌「パブリカ」を練習♪

皆の前で自己紹介



2 朗読ボランティアりんどう

朗読ボランティアりんどうは、市の広報紙等を朗読し、吹き込んだCDを視覚障がい者へ送付したり、交流する活動をされています。今回の体験教室では2日間で延べ8名の参加がありました。

はじめに発声練習をしてから、自分が考えた原稿を読む練習をしました。最後には、実際に朗読をして視覚障がい者へお送りするCDへ吹き込みました。参加された皆さんは初めての経験で緊張した様子でしたが、堂々と朗読されていました！



朗読の裏側を見学！

朗読に初挑戦！



参加者の感想

手話体験

手話体験に2日間参加して、スムーズに自己紹介ができるようになりました。手話にも興味がわきました。

新しい手話を覚えることができ嬉しかったです。また自分でも勉強したいと思いました。



朗読体験

障がい者の方々のための活動、人の助けになる活動の大切さを改めて学ぶことができました。朗読の楽しさを学ぶことができました。

学校では体験できないことができよかったと思いました。朗読はいい活動だと思ったし、僕も地域の人に貢献できることをしたいです。



知ってってけ？ 福祉の〇〇



取り組もう！フレイル予防。。。コロナ禍でフレイルが進んでいます

「フレイル」とは虚弱という意味です。社協では体や心が虚弱にならないように「フレイル予防」について、コロナ禍で活動が急激に減ったという高齢の方にお話しています。自治会等での集会や常会、ふれあいいきいきサロンやいきいき百歳体操に社協を呼んでください。しっかり学び、楽しく運動しましょう。

(フレイルの予防は60代前半から積極的に取り組みましょう)

あてはまるものはありますか？

✓チェックリスト

3つ以上に該当すればフレイルの可能性あり。

- 6カ月間で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ウォーキングなどの運動をするのは週に1回未満
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする

心身に現れる3つのフレイル

- ・身体的フレイル (筋力低下・筋肉量減少・低栄養)
- ・精神的フレイル (認知機能低下・抑うつ)
- ・社会的フレイル (閉じこもり・社会的交流の減少)



社会的交流が減ると出かけることが少なくなり、閉じこもりがちになります。活動をしなないので筋肉量も減りお腹もすかず、しっかり食べなくなり低栄養で体が虚弱していきます。そうすると誰とも会いたくなくなり、認知機能が低下することにつながります。

じゃあ、どんなことをすればいいの？ ～できることから取り組みましょう～

- 1 地域のいきいき百歳体操に参加して筋力アップする
 - 2 自治会の集まりやふれあいいきいきサロンでおしゃべりする
 - 3 ウォーキングやグラウンドゴルフなどのスポーツをする
 - 4 子どもの登校見守りなどのボランティア活動をする
 - 5 食事ではたんぱく質を積極的にとる
- ☆コロナ対策を行いながら取り組みましょう

社協法人会費・賛助会費にご協力いただいたみなさまをご紹介します

丹波市社協では各事業所・企業様に社会福祉協議会の事業運営にご賛同いただく法人会費のご依頼をしております。青垣地域では法人会費は7月末で14の事業所・企業様に、賛助会費は3名にご協力をいただいております。

企業名	口数	企業名	口数	賛助会員	口数
匿名	1	イクジウッド(株)	1	下田 新二郎 様	1
あおぞら薬局青垣店	1	(株)新興自動車	1	足立 晃一郎 様	1
大森医院	1	(7月にご協力いただいた企業、個人様)		匿名 様	1

【ご連絡先】 丹波市社会福祉協議会青垣支所



〒669-3811 丹波市青垣町佐治 399-1 電話 87-0084 FAX 87-4701

よろずおせっかい相談所
心配なことがあれば、
気軽にご相談ください

