

夏です!! お元気ですか～

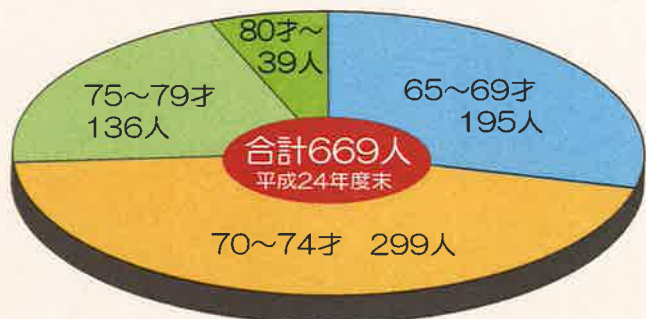
ムシムシメジメからキラキラアツアツになるこの時期は、体調管理と水分補給が大切です。サポーター活動でも無理は禁物、こまめに休憩を取りながら、ゆっくり活動を楽しんでくださいね。



介護支援
サポーター数
752人
平成25年
7月1日現在

平成24年度 活動報告

1.介護支援サポーター年齢別人数



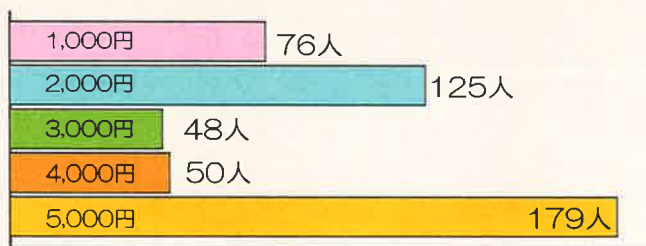
2.介護支援サポーター男女別人数



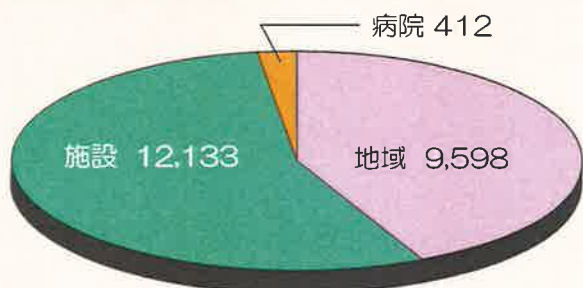
3.奨励金申請者数



4.奨励金交付決定者数



5.受入施設種別押印スタンプ数



お届けします! 皆さまからの声

24年度の活動報告で

いただいた皆さまの声(抜粋)をご紹介します。

ご意見は、市と前向きに検討し、さらに良い制度になるよう考えていきます。

【活動の感想:活動手帳から】

- 多くの仲間と出会えて、活動が出来たこと幸せに思います。若さを保てるのも、仲間と活動とおしゃべりのおかげです。
- スタンプ50の目標を74まで活動することができたのは、サポーター活動をすることで健康に気を付けるようになったからと思っています。
- 一人一人の体調が違うため、それぞれに応じた話し掛けの方法を考えることも楽しかったです。
- 今年度は町会やサロンのほか、ボランティアセンターからの依頼で将棋ボラにも挑戦。体の続く限り続けたい。
- 人のためになれたことが、とてもうれしい! 決められた以上のことをやっちゃいちなので、境界線を守って傲慢にならないよう続けたい。
- 今年度も色々な方にお世話になりながら、スタンプ帳が「花」でいっぱいになりました。
- 通院しながら持病の安定を図り、目標の日数参加できました。細く長くがんばりたい。
- 友人に励まされ、目標達成です。いろんな刺激がありました。
- ボランティア活動は誰のためでもなく、自分自身のため。とても勉強になり、社会とつながっていると感じます。
- 利用者さんの笑顔と職員さんの感謝の言葉が活動の励みになっています。
- 24年度前半は病気のため活動できなかった。まずは健康第一!!
- 最初歌わなかった人が、口だけでも動かすようになってくれ、とてもうれしい。
- 施設訪問はとても楽しんでいただき、活動にも張り合いがあります。でも、スタンプ数は少し。もっと受入施設を増やしてほしい。
- 自分の趣味だけでは得られなかったもう少し広い視野で、物事を見られるようになった気がします。
- 私もう80歳。孫や子供の年齢の人達と一緒に活動することは、家族みたいで楽しいです。少しでも同じ年齢の人や先輩方と話ができればと思います。仲良くさせていただいています。
- 色々な都合で24年度の活動は残念でした。今年度、取り戻しましょう。さあ、がんばるぞ!

【ご意見・ご要望:アンケートから】

- 受け入れ施設を増やしてほしい
- 近隣に受け入れしてくれる施設が少ない。
- よい制度なので、もっとPRしてほしい。
- 65歳以上の方にもっと仲間に入ってほしい。気軽な気持ちで参加してほしい。
- 実績報告の文書が面倒。もっと簡単に!
- 手帳は携帯に不便。もっと小さくてもよいのでは...
- 活動のきっかけ作りの支援がほしいです。



おじゃまします！輝陽園の仲間たち。



特別養護老人ホーム 輝陽園

- 活動：シーツ交換、話し相手、配膳、移動補助ほか
- 日時：内容により要相談
- 場所：酒井根45-1
- 連絡先：7171-0611
田中さん、石井さん
市ノ渡さん



5月15日、サポーターの熊谷直彦さんのお招きで、輝陽園で活動するサポーターさんたちの意見交換会におじゃましました。

集った皆さんは、以前からボランティア活動をしていた方と、介護支援サポーターに登録してから個人で活動に入った方、8名。

この日は、シーツ交換の活動の後、バイキング昼食で輝陽園こだわりのソフト食を試食し、栄養士さんの話・横尾施設長の施設運営方針の説明、そして意見交換と盛りだくさん！活動先の施設をもっとよく知ろうととても熱心です。そして、さらに活動を広げ輝陽園のお役にたちたいと話が盛り上がりました。受け入れ施設一覧表はもっと工夫わかりやすくしてほしい！とのご意見もいただきました。

こんな交流ができる輝陽園のすばらしい仲間たちに脱帽でした。これから、施設の職員さんやサポーター同士の交流が深まり、活動がもっと楽しくなりそうです。

サポーターさん お待ちしております

新たにに登録した受け入れ施設です。お気軽にお問合せください。

リハビリ特化型ハーフティサービス リハポートかしわ



ちょっとした特技をお持ちの方、大歓迎です！

- 活動：話し相手やレク活動
- 日時：月～金曜 9:00～12:30 水・木曜 13:00～16:45
- 場所：千代田1-3-1 2ノグチ柏ビル1F ※駐車場無
- 連絡先：7197-1707 大友さん

サービス付き高齢者向け住宅 Cアミーユ「柏青葉台」



楽しく一緒に過ごして下さる方、待ってま～す！

- 活動：カラオケや俳句の時間のお手伝いと話し相手
- 日時：カラオケ／第2・4金曜15:00～
俳句／第2水曜14:00～
- 場所：青葉台2-16-15 ■連絡先：7170-5610鈴木さん

健康コラム 「ジメジメ」時期にもご用心

保健師 藤本 由香

「熱中症が怖いから」ということで、暑さ対策をされている方は多いと思います。しかし、それだけで熱中症を完璧に防ぐことはできません。熱中症は、湿度が高い時にも発症しやすくなります。『ジメジメしとしと』の梅雨の時期にも熱中症に罹ってしまうのです。

ジメジメ蒸し暑い時期に汗をかくと、汗が渇きにくく、体温が下がらず熱が体にこもり熱中症に罹りやすくなるのです。ポイントとしては、

- 通気性の悪いレインコートなどで長時間歩かない
⇒(コートの中は多湿です)
- エアコンや扇風機を使って除湿し、湿度を下げる
⇒(50%～60%になるくらい)
- 暑さに慣れ、計画的に徐々に汗をかくようにする
⇒(高温多湿に備える)

さらに、熱中症対策には「体調管理」も大事です。体を軽く動かし、適度に汗をかき、規則的な生活を送ることで、熱中症にも暑さにも負けない体づくりをしてください。



事務局からお知らせ



- 次回の説明会は、
①9月9日(月)午前10時～
②9月12日(木)午後1時30分～
場所は、①②ともいきいきプラザ研修室です。
- 手帳の紛失や手帳のカバーが破損したときはお申し出ください。再交付ができます。

お友達等にお知らせを!!

編集後記

梅雨の季節も楽しくと、ピンクの水玉柄の傘と長靴を買いました。今時の雨具はとてもファッションブル！
明るい色の効用で、雨の日美人になれそうです??(T, M)

●何かありましたら、お気軽にご相談ください。