

むろらん

# ボランティアだより

平成30年5月15日発行 第185号

【特集】

## 地域サロンの すすめ

2018

5月



サロンますいちの様子

- ★ 日赤の講習会 受講者募集中!
- ★ リングプルを車いすに交換できました!
- ★ 介護支援ボランティア登録研修会
- ★ ボランティア募集情報 ①障がいのある方のお手伝い ②介護保険施設

発行・編集 室蘭市社会福祉協議会ボランティアセンター 室蘭市東町2-3-3 ハートセンタービル

電話 0143-83-5031

FAX 0143-47-0123

ホームページ・ブログ

ブログも見てね!  
募集情報更新中!

本誌は、赤い羽根共同募金の  
助成を受けて発行しています。





地域の皆さんが気軽に  
立ち寄れる、居場所・交流の場

# 地域サロンのすすめ

高齢の方をはじめ、地域の皆さんが元気に生きがいを持って生活するために、地域サロンへの参加が有効といわれています。室蘭社協では、年齢・性別などに関係なく、誰でも参加できるサロンを地域の方が運営し、顔なじみの関係を広げ、皆さんが安心して暮らせるよう、その普及を目指しています。

活動の一例を  
紹介!

## 「サロンますいち」にお邪魔しました!

サロンますいちは、増市町会館で毎週月曜に開催しています。運営をされている皆さんに、お話をうかがいました。



宮田 喜美子さん

平塚 きぬ子さん

朱田 幾子さん

## サロンを始めたきっかけは?

元気なうちに、声をかけあえる仲間づくりを  
したいと思いました。

年を重ねてから、急に地域との繋がりを作るのは難しいのでは  
と思い、誰でも気軽に立ち寄れる場を作るため、16年前に  
「サロンますいち」を立ち上げました。  
お住まいの地域に関わらずどなたでも参加でき、  
開いている間(10時~15時)は、出入りも自由です。



## 普段はどんなことをしていますか?

おしゃべりだけでも気軽に寄ってもらうほか、  
誰にでも身近で、興味がある活動が喜ばれています。

はっきりした目的がなくても、おしゃべりだけでもいいので、気軽に立ち寄って  
もらっています。ほか料理・健康など身近なもの、手芸などの趣味活動もしています。  
また、講師を招いての薬膳料理教室も好評です。  
みんなで調理して食事をするのは楽しいですね。

6~9月はサロンの茶屋が  
オープン! 子どもの喜ぶかき氷や、  
軽食をふるまいます。



## 長続きの秘訣は何ですか?

自分たちが一緒に楽しむことです!

最初は「誰も来なかったらどうしよう」と不安でしたが、来てくれる方と  
何より自分たちが楽しむことで、長く続けられていると思います。  
今後運営者が変わっても、今までの方法にとらわれず、  
その人のやり方で活動してほしいですね。



サロンを通じてできた繋がりが、財産だと思っています。

## 室蘭社協は、地域サロンづくりを応援します!

### ① サロンを始めるときの何でも相談

### ② レクリエーショングッズの貸出し(全15種)

グッズの一覧表と申込書はホームページ  
でもご確認いただけます。  
貸出し中の場合があるので、  
事前にご連絡ください。

お気軽にお問合せ  
ください!



点数を競うゲームも  
盛り上がります!



### ③ サロン運営の費用補助金交付

室蘭社協 ☎83-5031 ※月~土 9時~17時



正しい知識・技術が  
身につきます!

# 日赤の講習会

受講者募集中!

日本赤十字社(日赤)は皆さんからの会費と寄付で活動しており、災害に備えた訓練や備蓄、ボランティアの養成など、さまざまな人道的活動を行っています。日赤室蘭市地区では、身近なケガ・事故に役立つ講習会を今年も開催します!

## 救急法

AEDの使い方、  
わかりますか?

人工呼吸・心肺蘇生など、  
緊急時の応急処置

### 基礎講習

①6/23(土) 9~14時

②7/1(日) 9~14時

●費用1,500円

※①を修了後は⑤を、②を  
修了後は③を引続き受講可

正しい止血や包帯の使い方・  
骨折の手当など

### ③救急員養成講習(全3回)

7/1(日) 14~17時

7/7(土)・8(日) 9~17時

●費用1,700円

※②を修了した方が対象

★会場:①④⑤入江温水プール、  
②③室ガス文化センター(室蘭市  
文化センター)、⑥電信浜遊泳場  
★10日前までに申込みください

## 資格継続

資格更新のための研修

### ④水上安全法

6/23(土) 9~14時

●費用1,000円

## 水上安全法

水の事故防止、泳ぎの基本と  
救助・応急手当など

### ⑤救助員I養成講習(全4回)

6/23(土) 14~17時

6/24(日)・30(土)

7/1(日) 9~17時

●費用700円 ※①を修了し、  
一定の泳力を持つ方が対象

海・川での事故防止、  
自己保全、救助方法など

### ⑥救助員II養成講習(全2回)

8/4(土) 9~17時

8/5(日) 9~17時

●費用300円

※⑤を終了した  
方が対象

プールと海で  
実技を学びます

5月は赤十字運動月間です!  
活動の継続のため、活動資金に  
ご協力をよろしくお願い致します。

このようなときもご相談ください!

- ★イベントなどでの講習会の開催
- ★乳幼児のケガ・事故対策を知りたい
- ★災害に備えたい
- ★点字を学んで  
みたいなど



【問合せ・申込み】  
日本赤十字社室蘭市地区(室蘭社協内)  
☎83-5031(工藤)

## リングプルを車いすに交換できました!

室蘭市ボランティア連絡会



平成30年5月16日、室蘭市ボランティア  
連絡会総会で、小林会長から山中会長へ  
手渡されました。

室蘭市ボランティア連絡会では、車いすに交換するため平成22年からリング  
プルを集めています。

多くの皆様のご協力により、今回リングプル700キロを車いす1台と交換  
することができました。

車いすは室蘭社協に寄付し、必要とする方に無償で貸出されます。



今まで集まった総合計は3,680キロ、車いすへの交換は5台目です!  
ありがとうございました!

リングプル収集箱は、室蘭社協入口にあります!

引き続き、ご協力よろしくお願い致します。

※ペットボトルキャップ・使用済インクカートリッジの収集は終了しました。



# 介護保険施設でボランティアははじめませんか？

## 室蘭市介護支援ボランティア事業



### お元気なみなさんのボランティア活動を応援します！

介護保険施設でボランティア活動をしていただくと、活動時間に応じ換金できるポイントがたまります。ボランティア活動を通して、社会貢献・健康づくりにつなげてみませんか！

【おもな活動内容】★話相手 ★配膳 ★囲碁・将棋・麻雀など趣味の相手 ★手芸・生け花などを一緒に行う  
★余興の披露など ※ページ下の「介護保険施設からの情報」も、ポイントの対象となります。

参加するには  
研修会の受講・登録が  
必要です。

日時… **5月29日(火)13時30分～15時**

会場…室蘭社協 会議室 持ち物…介護保険被保険者証

★65歳以上の室蘭市民の方が対象です

(要介護・要支援認定および介護予防・生活サービス事業を受けている方は対象となりません)

詳細 室蘭社協 ☎83-5031

## ボランティア募集情報

皆様のご協力をお待ちしています。

また、本誌に掲載したいボランティア情報をぜひお寄せください！

### ①事務作業のお手伝い

内容：室蘭障害者スポーツ協会の会計などの事務、パソコン操作

日時：毎週火～金のいずれか、10時～16時のうち2時間程度（応相談）

場所：室蘭市障害者福祉総合センター（ぴあ216）

### ②ボウリング教室の付添い

内容：身体障がいの方のボウリング教室の投球サポートなど

日時：毎月1回、木 13:00～15:00 場所：ディノスポウル室蘭

### ③ボランティアだより発送のお手伝い

内容：本誌の発送のための封筒詰め・ラベル貼り、不定期でリングプルの整理など

日時：6月19日(火) 13:30～15:00

場所：室蘭社協ボランティアセンター室

### お問合せ先

室蘭社協  
ボランティアセンター  
☎83-5031(工藤)

## 介護保険施設からの情報

※事前の見学や時間などは、室蘭社協でご相談を受付けています。

<b>①配膳・お話相手</b> デイサービスセンター白鳥ハイツ(白鳥台) ★月～土のいずれか、13時～15時のうち1時間程度	<b>②配膳・お話相手</b> グループホーム和みずもと(水元町) ★月～金のいずれか、時間は都合に合わせて相談
<b>③配膳・お話相手・見守り・ドライヤーかけ等</b> デイサービスセンターしらかば(大沢町) ★月～土のいずれか、9時～12時のうち2時間程度	<b>④配膳・ドライヤーかけ ※女性を希望</b> デイサービスセンターいきがい(新富町) ★月～金のいずれか、10時～11時
<b>⑤配膳・ドライヤーかけ</b> デイサービスニチイケアセンター室蘭たかさご(高砂町) ★月～土のいずれか、10時～12時	<b>⑥マージャンの相手</b> デイサービスセンタージャパンケア室蘭(寿町) ★月～金のうちいずれか、14時～16時
<b>⑦お話相手・配膳・ドライヤーかけ</b> デイサービスセンターかがやき(東町) ★火・水・木・土のいずれか、13時～15時	<b>⑧ドライヤーかけ・食事の配膳 ※女性を希望</b> デイサービスセンター泉寿園(柏木町) ★月～土のいずれか、10時～12時