

むろらん

# ボランティアだより

令和元年9月15日発行 第201号

【活動団体紹介】

## フィルハート ハーモニー



グループホーム白鳥台での音楽レクリエーションの様子

クイズなどを交えた参加型のレクリエーションです!



- ★ 室蘭市ボランティアの集い
- ★ 子育てレンジャー講習会
- ★ 認知症講演会
- ★ ボランティア募集情報



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

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。



## フィルハート・ハーモニーとは?

昔からの友人同士で結成された音楽ボランティア団体です。演奏にクイズや手遊び等を交えたレクリエーションを行っています。さまざまな資格を持つメンバーの知識を活かし、参加者の健康づくりや生活意識の向上も目的にした内容となっています。

### このような活動をしています

高齢者施設など、外出が困難な方々の所へ出向き、生の演奏で非日常の楽しい時間をお届けしたいと思い、活動を始めました。キーボードで歌謡曲・童謡を演奏し、手遊び・イントロクイズ・合唱などの音楽レクリエーションを行っています。

声を出すことで肺炎予防や、リハビリ効果が得られるよう腹筋を使うなどの工夫をしています。



クイズは、予想外の回答が飛び出して大笑いになることもあります!

### 音楽レクリエーションって?

演奏を聴くだけのものではなく、参加できるレクリエーションです。音楽指導を学んだメンバーや、介護福祉士・看護師がいるため、楽しみながら健康増進効果が得られるように考えています。依頼を受けた時は、仕事等の合間に集まり、楽器の練習や、道具作りなどを分担して準備を進めます。



どうしたらもっと一緒に楽しめるかを考え、アイデアを出しあいます。

昔懐かしい曲や、季節に合った曲を選びオリジナルの振り付けをつけています。

### 代表からひとこと

私たち自身が「面白い」と思える内容を考えて、お届けしています。参加いただいた方に笑顔が生まれたり、懸命に拍手をして下さる姿に、元気をもらっています。まずは私たちが楽しみながら、これからも続けていきたいですね。

やまだ たかこ  
代表 山田 貴子さん

### 活動の依頼をお待ちしています!

【活動日】 おもに土曜日

※詳細はご相談ください。また、メンバーの調整のため、遅くとも1カ月前までにご連絡ください。

【連絡先】 83-5031 (室蘭社協ボランティアセンター)



私たちが  
楽しい時間をお届けします!

大人から子どもまで楽しめる ボランティアのテーマパーク

# 室蘭市ボランティアの集い

10月26日(土) 10:00~15:00

スーパーアークス室蘭中央店 3階 カルチャーセンター・催事場

来て、見て、体験して、  
楽しくボランティアを  
知ってください!!



★詳細は、ボランティア  
だより10月号でお届け  
します。

## 昨年の様子



室蘭市ボランティア連絡会登録団体による、活動体験ブース、パネル  
展示などを行い、多くの方がご来場くださいました!



ステージでは、演芸ボランティアのみなさんによる演奏や踊りが披露されました。

## 子育てレンジャー講習会に参加しませんか!

子育てを手伝って欲しい方をサポートするボランティアを募集しています。  
安心してボランティア活動をしていただくために、定期的に講習会を開催しています。

子育てレンジャーの  
ボランティア活動の際に、  
必ず受けていただく  
講習です!



**日時** 9月26日(木) 13:30~15:30

**会場** 室蘭市保健センター 3階 保健指導室 (東町4-20-6)

**テーマ** 幼児安全法(救命手当等)

**講師** 日本赤十字社幼児安全法指導員 <sup>かたもと じゅんこ</sup> 形本純子さん

会場が、室蘭社協から  
変更になりました!



### 講師からのコメント

子どもに起こりやすい事故を踏まえて学びますので、事故防止の大切さを理解できます。  
万一、事故にあってもあわてないで手当てができるように、正しい処置の仕方を学びましょう!

**申込み** 室蘭市社会福祉協議会 ☎83-5031 (吉川・五十嵐・工藤) ※日・祝を除く9~17時まで

※託児をご希望の方はお早めにお知らせください。

★次回の講習会は10月予定です。

世界アルツハイマーデーむろらん講演会

## 認知症講演会のお知らせ どなたでもご参加いただけます

**日時** 9月29日(日) 13:30~15:30 ★参加費500円・定員40名

**演題** 体験談「認知症の妻を、ケーキ店を守る」 ~介護する店主のおはなし~

**講師** 横山 重雄 さん (若年認知症家族会 東胆振ひまわりの会 会長)

**会場** 室蘭市生涯学習センター きらん 研修室

**申込** 室蘭いが栗の会 事務局  
☎090-7643-4189 (谷中さん)



65歳未満で発症する  
「若年性認知症」の  
家族の声を届けます。

# 図書館夜間運営ボランティア募集中!

特に日曜日  
急募!

図書館ボランティアわにの会では、一緒に活動していただける方を募集しています!

内容 … 図書の貸出し・返却受付、返却後の整理

時間 … 火曜～日曜の18時～20時(各曜日、複数名で担当しています)

場所 … 市立図書館輪西分室(輪西町2-5-1 室蘭市市民会館内)

一緒に活動しませんか! ご連絡をお待ちしています。

【連絡先】図書館ボランティアわにの会 ☎43-3528(代表:大滝さん)



## ボランティア募集情報

下記のうち①～⑦の活動は介護支援ボランティアの対象です。活動時間に応じて換金できるポイントを付与します。活動希望の方・関心のある方は室蘭社協までお問合せください。

### ①配膳・お話相手

- ・グループホーム和みずもと(水元町)※女性を希望 ★月～金のいずれか、時間は都合に合わせて相談
- ・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

### ②食事・飲み物などの配膳・ドライヤーかけ

- ・ケアハウスふれあい母恋(新富町) ★火曜、11時30分～13時30分
- ・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
- ・デイサービスセンターいきがい(新富町) ★火・木のいずれか、10時～12時 ※女性を希望
- ・デイサービスセンターかがやき(東町) ★木曜、13時～15時 ※話相手も募集

### ③配膳・お話相手・ドライヤーかけ等

- ・デイサービスセンター泉寿園(柏木町) ★火～木のいずれか、10時～12時
- ・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



### ④お話相手

- ・グループホームたんどん(日の出町) ★どの曜日でも可、13時～15時
  - ・デイサービスセンターかなで(高砂町) ★火・木・土のいずれか、10時～12時、13時～15時
- ※レクリエーションの補助も募集



### ⑤囲碁・将棋・麻雀の相手

- ・デイサービスセンターSOMPOケア室蘭(寿町) ★【囲碁】木曜、13時30分～15時30分
- ・デイサービスセンター白鳥ハイツ(白鳥台) ★【囲碁・将棋】水曜、13時30分～15時
- ・デイサービスニチイケアセンター室蘭たかさご ★【将棋・麻雀】月～木のいずれか、13時～15時

### ⑥マージャンの相手・ドライヤーかけ・お話相手等

- ・通所リハビリテーションコラソン(白鳥台) ★マージャンは月・金のいずれか、その他の活動は応相談

### ⑦手芸・編み物を一緒に楽しむ

- ・ケアハウス白鳥の丘(白鳥台) ★月1～2回程度(時間等応相談)

### ⑧病院内の車いすや受付機の援助、案内など ※活動前の見学や、レクチャーも行っています

- ・市立室蘭総合病院 ★月～金のうち、8時～12時までの間の都合のよい時間(時間等応相談)

急募!

お問合せ先 室蘭社協ボランティアセンター(工藤) ☎83-5031 ※日・祝を除く9～17時まで

★次回のボランティアだより発送は10月17日(木)13時30分～15時 室蘭社協ボランティアセンターで行います