

【発行・編集】 室蘭市社会福祉協議会ボランティアセンター

〒050-0083 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

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 音楽レクDVD第2弾が完成!

※音楽レク…音楽レクリエーション

フィルハート・ハーモニーは、高齢者施設などに出向き、歌謡曲や童謡に手遊びなどを交えた音楽レク活動を行なっています。しかし、新型コロナウイルス感染症により施設での活動ができなくなったため、昨年は音楽レクDVDを制作し活動先の施設に届けました。このたび2枚目の音楽レクDVDが完成しましたので、代表の山田さんにお話を伺いました。

新しいアイデアを盛り込みました!

前回の音楽レクDVD制作経験をもとに、メンバーでアイデアを出し合いました。外出が難しい施設利用者の方に楽しんでいただけるよう、室蘭の街並みの映像や、紙芝居による団体紹介の映像を加えました。初のオリジナル曲“虹の輪(リング)”は、高齢者の方が聴きやすく、風景が想像しやすいようわかりやすい歌詞とメロディーを意識して作りました。

山田さんは「多くの方に協力をいただいたおかげでアイデアが形になり、より良いDVDができたと思います。紙芝居は可愛い小学生が読んでくれました! コロナ禍で合同練習を最小限にするため、スマートフォンの録音機能やLINEを活用して練習しました。オリジナル曲“虹の輪”では手話も楽しめますので、ぜひご覧ください」と話してくれました。



フィルハート・ハーモニー 代表 山田 貴子さん

セルフハンドケア講座を開催しています

中西さんは、アロマオイルを使ったハンド・フットケアの技術を活かしたボランティア活動を行なっています。ハンド・フットケアの良さを多くの方に知っていただくための講座を開催していますので、皆さんのボランティア活動にぜひお役立てください。

地域サロンの催しとして コミュニケーションのきっかけづくりに 日々の疲れを癒やしたい 家族や友人同士でも

ハンド・フットケアは、肩こりや頭痛の緩和、ストレス解消、冷え性、むくみの改善などに効果があるとされています。



講座の依頼を受付中!

- ★開催日 土・日曜および祝日(2名以上・希望日の一週間前までに要申込み)
- ★内容 アロマオイルについて、ハンドケアの実技、ハンドケアの効果や注意点など(1時間30分程度・中学生以上対象)
- ★会場 胆振地方男女平等参画センター ミンクールなど
- ★受講料 1,500円/1名(材料費・お持ち帰り用アロマオイル代込み)

依頼に応じて開催日時を調整します。お気軽にご連絡ください!

中西さんは「家族の入院先でハンドマッサージを受けたことがきっかけで、資格を取得しました。家族が医療スタッフの方に大変お世話になったので、施設利用者の方だけでなく、スタッフの方やご家族の皆さんにも、ハンド・フットケアで癒やしの時間をお届けしたいと思っています」と話してくれました。



中西 亜希子さん
・アロマボディセラピスト
・アロマハンドタッチングセラピスト

問い合わせ・申し込み ☎090-5221-0036(中西さん)

室蘭社協 公式ツイッター開設しました!

室蘭社協では、令和3年7月から公式ツイッターを開設しました。
ボランティアの最新情報などを随時発信しています。
ぜひ、フォロワー登録(お気に入り登録)をよろしくお願いいたします!

※パソコンやスマートフォンで「室蘭市社会福祉協議会 ツイッター」と検索してください。また、室蘭社協ホームページからもアクセスできます。



雪かきボランティア大募集! 雪かきレンジャー事業

室蘭社協には、高齢などにより自力で雪かきができず困っている方からの相談が多く寄せられています。業者だけでは手がまわらない状況のため、皆さんの協力が必要です。

去年と比べ、今年はボランティア数が80名ほど少なくなっています!
(令和3年11月17日現在)

活動の流れ

①登録

室蘭社協で申し込みを受け付けます。



②組み合わせ

室蘭社協で組み合わせを調整し、担当表をお送りします。

③顔合わせ

担当表をもとに、あらかじめ依頼者と雪かきの範囲や活動可能な時間を確認します。

④雪かき開始

依頼者からボランティアに直接連絡が入ります。終了後、依頼者から謝礼500円(30分程度)を受け取ります。

雪かきができず困っている方の声 ※一部抜粋

車いすで生活しているので、雪が降った時は外出ができなくなり困っています。

高齢で一人暮らしです。手術後のため医者から雪かきを止められています。

持病がある高齢の夫婦です。雪かきを頼める家族や親戚も近くにおらず困っています。



雪が少ない時は、ほうきでよけられますが、大雪の時は何もできず途方に暮れています。

ご登録お待ちしております!

仕事や学校等の空き時間で活動できます。雪かきの日時は依頼者と相談して進めます。

登録された方に雪かき手袋をプレゼント!



共同募金 歳末たすけあい募金のお願い

歳末たすけあい募金とは?

共同募金運動の一環として、地域の皆さんが安心して年を越せるよう、毎年12月に行なう募金活動です。

お寄せいただいた募金は、生活困窮世帯や障がいのある方、自宅で寝たきりの高齢者の方などへ、お見舞金として贈呈しています。

お見舞金は、見舞金贈呈式で各施設・団体の皆さんに手渡したり、民生委員・児童委員の協力で、対象者の方の自宅へお届けしています。



昨年の見舞金贈呈式の様子

歳末たすけあい募金の受け付け窓口は

室蘭市共同募金委員会(室蘭社協内)と**室蘭民報社**(本社・蘭東支社)です。

受け付け期間 令和3年12月1日(水)~12月25日(土)の午前9時~午後5時まで(平日のみ)

昨年度の募金受け付け窓口は室蘭市共同募金委員会のみでしたが、今年度は室蘭民報社様のご協力をいただき市内3か所で窓口を開設いたします。



お問い合わせ

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協力作業は12月17日(金)13時30分から会議室で行ないます。