

ボランティア だより

令和2年6月15日発行 第210号

地域サロンの
ガイドブックが
できました!

室蘭社協窓口
または室蘭市役所で
配布しています。
ホームページでも
ご覧いただけます。



子育てレンジャーコーディネーター



特技を生かしてボランティア



まち「ピカ」パートナー 始めませんか!



地域サロンの様子 地域サロンは、地域の方が気軽に立ち寄れる交流の場です。※7月以降随時再開予定



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。



子育てレンジャーコーディネーターを紹介!

子育てレンジャーは、子育てを手伝ってほしい方(お困りママ・パパ)と、お手伝いいただけるボランティア(お助けママ・パパ)を結びつけ、子育てをサポートする事業です。

子育てでお困りの方からの相談は年々増えてきており、依頼もさまざまな内容が寄せられています。そこで、6月1日から子育てレンジャー事業の専任のコーディネーターが仲間入りしました!



子育てレンジャーコーディネーター ^{いちがわ} ^{ちえこ} 市川 千恵子さん

この度、コーディネーターになりました市川です。今までの経験を活かし、少しでも子育てでお困りの方や、子育てレンジャーの皆さんのお役に立てればと思っています。ぜひ、お気軽にご連絡ください。よろしくお願いたします。



市川 千恵子さん

月・水・金曜日の9:00～12:00に、相談を受け付けています。

- ※相談の際は、事前にご連絡ください
- ※上記以外の時間は社協職員が対応します



子育てレンジャー 会員募集中!

現在、子育てを手伝っていただける「お助けママ・パパ」が不足しています! お手伝いしていただける方を募集中です!
※仕事や家事の合間に、短時間でご協力いただいている方もいます。

主な依頼内容…保護者の体調不良・残業・冠婚葬祭等の子どもの一時預かりなど

連絡先

室蘭社協

☎83-5031



特技を活かして活動開始!

^{ながにし} ^{あきこ} 中西 亜希子さん

ボラセンに仲間入り!

身体の冷えがひどいんですが、手が暖かくなってきました! オイルも、すごくいい香りですね。

マッサージは冷え性にも良く、心身共にリラックス効果があるんですよ!

どんな活動を始めたんですか?

施設などに出向き、アロマオイルを使ったハンド・フットマッサージを始めました。マッサージには、肩こりや頭痛の緩和、老廃物の排出、ストレス解消などに効果があります。

お子さんやお年寄りの方に合わせた内容で行うこともできます。



実際にマッサージをしていただきました!

ボランティアを始めたきっかけは?

家族の入院先でハンドマッサージを受け、感動したことがきっかけで、資格を取得し本業にすることにしました。仕事の傍ら、技術を生かしボランティアとして活動することにしました。

お話も交えながら、楽しくマッサージをしていきたいと思っています。お気軽に声を掛けていただくと嬉しいです!

今の思いを聞かせてください!

家族が医療スタッフの方に大変お世話になったので、施設の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、マッサージで癒やしの時間をお届けしたいと思っています。

また、マッサージの良さを多くの方に知っていただきたいので、地域の集まりやイベントにもぜひ参加していきたいです。



中西 亜希子さん

ご協力ありがとうございました!

まち「ピカ」パートナー 始めませんか!

まち「ピカ」パートナー事業は、地域の方と行政が協働で清掃・美化活動を行い、地域への誇りと愛着をはぐくむ活動です。平成16年からスタートし、現在は市民団体、町内会、商店会、企業、個人など222件(7,456名)の方が参加しています。※令和2年6月1日現在

活動内容

道路・公園・河川・海浜など公共の場所での、空き缶や散乱ごみの収集、草刈り、花だんの整備や植樹 など

まち「ピカ」事務局が活動をサポートします!

★軍手、火ばさみの支給(初回のみ) ★ごみ袋の提供 ★けが・賠償責任保険の加入 ★ごみの回収
★草刈り機の貸し出しと草刈り機用燃料の提供 ★まち「ピカ」だよりの発行 ★報道機関等へ活動紹介 など

活動者の声

※室蘭社協ボランティアセンターにも登録している団体

①環境ネットむろらん 代表:西畑 常夫さん

毎年6~7月に会員をチーム分けし、市内全域の不法投棄の実態調査を行い、室蘭市に報告しています。ほか、室蘭市とのパトロール活動や、会員が住む地域のごみ拾いも行います。健康管理を兼ねて、年間50回以上ごみ拾いを行う会員もいます。古タイヤ約260トン(約26,000本)の放置を確認した時は、室蘭市に相談した結果、市の環境部門をはじめ胆振支庁(当時)の尽力により全量撤去ができました。室蘭市内では、美しい自然環境とは裏腹に、不法投棄が続いています。これからもきれいなまちづくりをめざし、活動していきたいです。



不法投棄パトロールの様子

②室蘭港立市民大学 まち「ピカ」活動隊:佐藤 司さん

港立市民大学の受講生からの「講座だけでなく、まちづくり活動もやりたい」という声きっかけで、有志を募り15年前から活動しています。春から秋にかけ、毎月1回中央ふ頭周辺のごみ拾いと、スワンフェスタ開催前の草刈りをしています。仲間と楽しく交流しながら、自分自身のためにもなると思い活動を続けてきました。一人ひとりが意識を持って、ごみのないまちにしていきたいですね。



活動を終え一息つくメンバー

まち「ピカ」パートナーに 登録しませんか

地域の清掃・美化活動は、ボランティアが初めての方でも取り組みやすい活動です。すでに清掃・美化活動に取り組んでいる方も、安心して活動を続けられるよう、まち「ピカ」パートナー事務局がサポートします。

このような方におすすめ

公園の雑草が伸び放題なので、何とかしたいな。

子どもたちと一緒にできる活動ってありますか?

密集せずに、屋外でできるボランティアをしたいわ。

自分のペースを大事に、運動がてら一人でできる活動がいいな。



対象 年4回以上の清掃・美化活動ができる、団体・企業・個人の方

詳細 室蘭市市民活動センター
まち「ピカ」パートナー事務局

☎83-7751 (石崎さん・坂野さん)

ホームページ <http://www.kujiran.net/katsudo>

事務局から

まち「ピカ」パートナーの皆さんは、いつも熱意を持って活動してくれ、とてもありがたいです。この活動から、地域の新しいつながりや交流が生まれることもあります。これからも無理のない範囲で、継続して取り組んでいただくようお願いいたします。



7月からボランティア活動の再開をお願いいたします

新型コロナウイルス感染防止のため、ボランティアセンター登録団体・個人の皆さんには長期間にわたり、ボランティア活動の自粛にご協力いただきありがとうございました。

活動の再開にともない、安全にボランティア活動をしていただくために、下記の**新型コロナウイルス感染防止のポイント**をぜひ参考にしてください。

※介護支援ボランティア事業については、引き続き再開時期を検討中です。今後の方針が決まり次第、登録者の皆さんへ通知いたします。

このような時は
活動をお休み
しましょう

- ・なんとなく体調がすぐれない時
- ・市外へ旅行した場合など

※念のため1～2週間程度ボランティア活動を控えましょう

お互いに声掛けを
しながら、無理をしない
ようにしましょう。



新型コロナウイルス感染防止のポイント

①三密(密閉・密集・密接)を避ける

密閉 部屋の大小に関わらず、30分に1回程度、2方向の窓を開けて換気しましょう
窓が一つしか無い場合は、入口ドアを開ける、換気扇や扇風機を併用するなど工夫しましょう

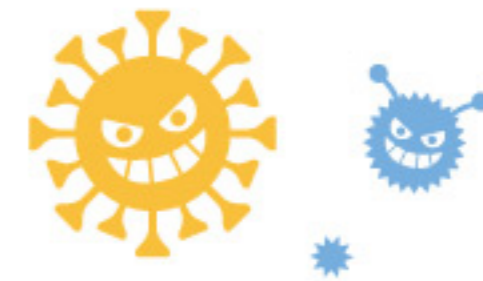
密集 人と人との距離を、最低1メートル以上離しましょう。座席の場合は、対面を避け間隔を開けましょう

密接 近距離での会話、大声を出すようなことは避けましょう



②マスクの着用

ボランティア活動中や外出時は、できるだけマスクを着用しましょう
咳エチケットを守り、咳をやくしゃみを周りに飛び散らさないようにしましょう
熱中症には十分気をつけましょう



③手洗い・消毒

手指 石けんで手を洗い十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って
乾かしましょう
また、消毒用アルコールを使って定期的に手指の消毒・除菌をしましょう

その他 ドアノブ、スイッチ、備品など多くの方が触れるもの
については定期的に消毒・除菌しましょう

1人ひとりが気を付けて、
安全に楽しくボランティア
活動をしましょう!



ボランティア活動保険のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、ボランティア活動保険の補償対象にも**新型コロナウイルス感染症**が追加されました。

※令和2年2月1日にさかのぼって補償します。

※ボランティア活動中に感染したかどうかの判断は、感染が想定される付近の日時のボランティア活動実態や、活動以外に感染要因となる事象(院内感染、クラスター等)がないか等を確認したうえで、保険会社が判断します。

★次回のボランティアだより発送は7月20日(月)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