

ボラコミ

2023年9月号



— 表紙作品&コメント — 「ホオズキの会墨彩画ボランティア」代表 浅井氏

「ホオズキの会墨彩画ボランティア」では、施設で墨彩画を教えるボランティア活動の際に補助をしてくださる方を募集しています。

毎月第2第4金曜日に、清田区社会福祉協議会ボランティアルームで墨彩画の教室も開催しておりますので、興味を持たれた方は、ご見学からでもいかがでしょうか。

も く じ

♥2ページ

・社会参加の効果!

♥3ページ

・清田たすけあい通信『きよたす』

♥4ページ

・筆ペン文字体験及び福祉除雪協力員募集について

社会参加の効果！

これからのボランティア
活動のご参考として、
お役立て願います！

趣味・学習活動



★健康への好影響！

- ・趣味や生きがいがあること
- 自立した日常生活を送る能力の低下を防ぐ
- 生活機能だけでなく、生命予後にも好影響を及ぼす

・学習活動

- 健康の心理的、精神的、社会的側面に好印象を与える
- 要因：生活の質としての学習、社会的ネットワークとしての学習、対処の手段としての学習、リスク低減の手段としての学習等

参考：高齢者の社会参加と健康 | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

外出

外出で
心も体も
健康に！



★認知症やうつ病の予防

- ・景色、風、香り、音、歩く感触など五感が刺激され脳が活性化する
- ・気分転換

★体力の向上

- ・運動不足の解消
- ・寝たきりの予防
- ・高齢者に多い病気（心疾患、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症等）が少なくなる傾向がある

★孤独感の緩和

- ・会話をすることで生きがいにつながる

参考：高齢者の外出には良い効果がたくさん！前向きにお出かけするポイント | ブログ | 介護付有料老人ホーム | ヴィンテージ・ヴィラ (vintage-villa.net)

集いの場



★仲間・居場所をつくり、閉じこもりを防ぐ

- ・仲間同士でお互いのことを気にかけてあうようになることで、見守りの効果もある

★介護予防、認知症予防になる

- ・無理なく体を動かす→自宅で過ごすよりも活動量が増え、介護予防
- ・仲間と会話する、様々なプログラムで脳を使う→認知症予防

★生活にメリハリが生まれる

- ・定期的開催し、決まった時間に家を出ることで生活にメリハリが生まれる

★自分の健康に関心を持てるようになる

- ・健康チェックなどの保健指導により健康に関心を持つ
- 生活で実践→健康を保てる

参考：高齢者の集い・通いの場（高齢者サロン）とは | 健康長寿ネット (tyojyu.or.jp)

清田たすけあい通信「きよたす」

生活支援体制整備事業

9月中旬までの近況報告です。

チラシ効果で、ボランティア依頼が急増中！

6月より、民生児童委員、ケアマネ・関係機関の方から、高齢の方へ「身近な「ちょっとした困り事」お手伝いします！！」のチラシを配布いただきました。おかげ様で、その効果もあり9月以降もボランティア活動依頼が増えているところです。ご協力ありがとうございます。

今まで、活動を知らなかった方にも広くPRが出来つつあります。

◆現在、特に庭の草取りの依頼が増えています。

◆他、大型ごみ出しや窓のふき掃除などの依頼も多数寄せられています。

なお、ご依頼者のご自宅の状況などの現地確認が必要であるなど、ボランティアさんの訪問までには、若干、時間を要することをご承願います。また、ボランティアさんが見つからない、あるいは、担える範囲を越えているため、他の手段での解決をおすすめする場合がありますことをご承願います。

※なお、ボランティアの活動時間は1時間程度を目安としています。



引き続き、お困り事のご相談を受け付けております。
同時に、ボランティアの方々のご協力をお待ちしています！

どうぞよろしくお願いいたします！！



担当エリア

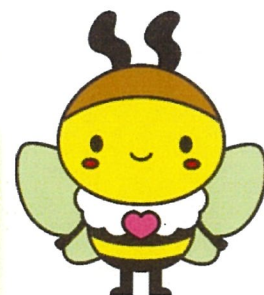
- ・北野地区
- ・平岡地区

石川(いしかわ)



担当エリア

- ・清田地区
- ・清田中央地区
- ・里塚・美しが丘地区
- 山崎(やまざき)



楽しい筆ペン文字を体験しませんか？

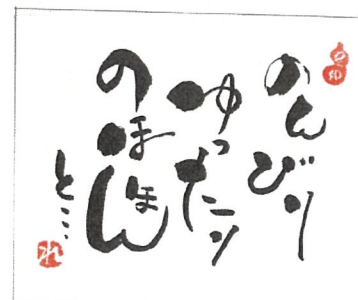
資格を生かしたボランティアさんが、施設・団体・サロンなどへ伺い、楽しいペン文字を教えてください。レクリエーションや交流会に取り入れてみませんか。筆ペン文字は、字の美しさを気にせず、楽しく取り組むことができます。

これからの季節、年末の挨拶や年賀状の作成時にお役立てください!!!

楽しい筆ペン文字

パソコンには出せない、味があります！

自由に楽しく
自由な
筆ペン文字を
書いてほしい。



○時間：1時間程度

○費用：不要（交通費は必要）

○用意するもの：筆ペン、A4やハガキ台の用紙

※講師が準備することも可能です（実費負担あり）。

○対象者：どなたでも。概ね10名以内のグループ向け

○連絡先：清田区社会福祉協議会（889-2491）までご連絡ください。

福祉除雪 協力企業・団体 募集中

自力での除雪が困難な一戸建ての高齢者世帯や障がい者世帯などを対象にした「福祉除雪」にご協力いただける企業・団体ボランティアを募集しています。除雪作業にあたる地域の協力員や企業の数は、決して十分な数とは言えない状況です。ご協力をお願いいたします。

福祉除雪の活動内容

(1) 除雪範囲

道路に面した住宅の出入り口部分を概ね幅 1.5m、敷地内（玄関までの通路部分）を歩行に支障のない程度（概ね 80cm）で除雪してください。

(2) 除雪日時

道路除雪が行われた日（新雪除雪のため、札幌市の除雪車が入った日）の12時までに除雪を行ってください。

(3) 除雪期間 12月1日から3月20日まで（約4ヶ月間）

(4) 協力員活動費

活動費として、1世帯につき21,000円を活動終了後（3月末）にお支払いいたします。複数世帯を担当していただくことも可能です。

※活動費は月割りでの算出となっており、1月から活動に取り組んでいただくと1世帯につき15,750円となります。

現在、約500
件の利用申し
込みあり!



問い合わせ・申込み先

清田区ボランティア活動センター（清田区社会福祉協議会内）
〒004-8613

札幌市清田区平岡1条1丁目2-1 清田区総合庁舎3階

TEL 889-2491 【担当】石川

清田区ボランティア活動センターでは…

★ボランティアに関する相談や情報提供・コーディネート

★福祉教育に関する相談（車いす等機材の貸し出し）等