



# ボラってい〜ね

## スマイルオレンジチームの取組が始まりました



手稲区では、認知症のご本人やご家族のニーズと、オレンジサポーター（認知症サポーター養成講座およびステップアップ講座を受講したボランティア）を中心とした支援を繋ぐ仕組みづくりが始まりました。

今回は『スマイルオレンジチーム』という、誰もが気軽に参加できる集いの場に参加させていただきました。お茶を飲みながら認知症についての情報交換はもちろん、ペットの話などで盛り上がりました。



定期的に行われていますので、興味のある方は手稲区地域包括支援センターへ  
お問い合わせください

## 熱中症にご注意

夏本番を迎え、今年も暑さが増してきました。活動時は熱中症対策を忘れずに行いましょう。対策のポイントは



- ① 水分をこまめに摂り、塩分もほどよく取る（タブレットも有効です）
- ② 適切な食事と十分な睡眠を心掛ける
- ③ 炎天下での外出は避け、こまめな休憩を取る
- ④ 室内でも油断せず、温度と湿度を気にする



このような基本的な対策以外にも、適度な運動を行い、汗をかく習慣をつけて、暑さに身体を慣らしておくことも大切です。

### 手稲区保護司会主催『第29回公開ケース研究会』

誰もが生きやすい街「手稲」～ユニバーサルな心をめざして

講演：なぜ人と人は支え合うのか～心のバリアフリーについて考える

講師：渡辺 一史 氏

【映画「こんな夜更けにバナナかよ」(2018年大泉洋主演) 原作者 札幌在住】

日時：令和6年10月8日(火) 13:30~15:30

会場：手稲区民センター 2階区民ホール

対象：手稲区民、小中学生保護者等 どなたでも参加可能です。

申込先：8月23日(金)までに本会までお申込み願います。



## ボランティア活動センターより

今回からボランティア活動センターを担当することになりました、島崎です。どうぞよろしくお願ひいたします。

札幌市手稲区ボランティア活動センター（札幌市手稲区社会福祉協議会）

札幌市手稲区前田1条11丁目1-10 手稲区民センター1階

TEL：011-681-2644 FAX：011-684-8560 【担当 島崎】