



ボラってい〜ね

日頃より、本会ボランティア振興事業の推進に対し、ご理解とご協力を頂きありがとうございます。今月もボランティア情報誌を発行いたしましたので、ご覧ください。

「小さな親切」運動の表彰式が行われました！



佐々木 美子 さん

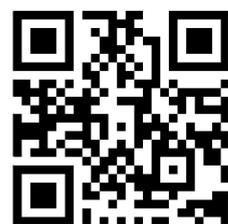


中村 正紀 さん

「小さな親切」運動は、北海道電力株式会社が北海道本部の事務局を担い「実行章」の表彰活動を行っています。身近にいる街の“親切さん”に感謝の心を贈るとともに、地域にあたたかな心の輪を広げる活動として、北海道では昭和 48 年に発足されました。

今回は、ボラってい〜ね（令和 5 年 4・5 月号）で取材したおふたりが北海道本部から推薦され、表彰に至りました。情報誌への掲載から表彰へと繋がり、区社協としても嬉しく思います。おふたりにはこれからもご自身のペースを大切にしながらボランティア活動を続けて行っていただければと思っております。

小さな親切運動の
詳細はこちら！



札幌市社会福祉協議会からのお知らせ

令和6年度 札幌市市民後見人養成研修「事前説明会」

成年後見制度は、家庭裁判所が選任した親族や弁護士などが、対象者の身上保護（介護サービス利用契約など）や財産管理（預金の出し入れなど）を行うものです。

近年、社会貢献への関心の高い一般市民が一定の基礎知識と技術を身につけて「市民後見人」として活躍することが期待されており、札幌市でも研修を受講した市民後見人が活動しています。

令和6年度の市民後見人養成研修開催にあたり、事前説明会を開催しますので、ぜひご参加ください（なお、事前説明会への参加は、養成研修の受講要件となります）。

日時	6月22日(土) 13時30分～16時00分
会場	札幌市社会福祉総合センター 4階 大研修室
定員	180名(先着順)
費用	無料
申込期間	5月23日(木)8時00分～ 6月13日(木)
内容	※定員に達した場合は、締切日前でも受付を終了する場合があります。 専門職による説明、職員による説明 ※成年後見制度の概要説明を目的とした講演ではありませんのでご注意ください。

お申し込み・お問い合わせ先

- ホームページからお申し込みください。 [札幌市 お申し込み 検索](https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html)
<https://www.callcenter.city.sapporo.jp/sapporo/cc/web/formList.html>
- インターネット環境がない方はお電話でお申し込みください。
札幌市コールセンター
TEL:011-222-4894(年中無休/8時00分～21時00分)

※市社協HPまたは市社協および各区社協に配架しているチラシで詳細をご確認ください。



札幌市市民後見人養成研修 事前説明会



養成研修受講の注意事項

養成研修の受講は、以下の要件を満たすことが条件となります。

- ・札幌市に住居票があり、実際に居住している
- ・市民後見人として活動する意志を持ち、成年後見人等としての活動を安定的、継続的に実行できる状態にある
- ・事前説明会に出席し、趣旨を理解し賛同している
- ・原則として指定したすべての養成研修を受講することが可能である
- ・現在、親族以外の任意後見契約受任者及び任意後見人になっていない
- ・現在、親族以外の成年後見人等として活動していない
- ・成年後見人等の養成研修を実施する団体の資格を有しない(弁護士、司法書士、社会福祉士、税理士、行政書士、社会保険労務士、精神保健福祉士の有資格者は、当該団体等で養成研修を受講していただくこととし、市民後見人養成研修の受講対象とはなりません)
- ・民法第847条(後見人の欠格事由)の規定に該当しない

事前説明会後に養成研修の受講応募を行い、選考の上で、養成研修の受講者を決定します。

※候補者名簿等への登録においても諸条件があります。詳細は当日にご説明します。

ボランティア活動センターより

札幌も過ごしやすい気温となり、外での活動も少しずつ増えてきていることと思います。今年も猛暑が予想されます。いまから暑さに慣れる(＝暑熱順化)ことで熱中症を予防することができるそうです。ぜひ右の対策を参考にしてみてください！

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング	ジョギング
運動目安	運動目安
30分	15分
頻度目安	
週5回	

サイクリング

運動目安
30分
頻度目安
週3回

適度な運動
(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

運動目安
30分
頻度目安
週5回～毎日

入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

※日本気象協会 HP より出典

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 片山】