



編集発行：寝屋川市社会福祉協議会ボランティアセンター  
電話：072-838-0400  
URL <http://www.neyagawa-shakyo.or.jp>

おもな Contents :

- ボランティアグループ紹介  
～とんかちクラブ～
- 活動報告  
～ご協力に感謝～
- ボランティア保険のこと

敬老の日 9月18日

「いつまでも若く元気でいたい」のはだれもの願い。9月18日の「敬老の日」を目前に、それぞれの～若返りの秘訣！～ に耳を傾けてみました。



入居者の皆さんと話が弾むひととき。「元気の源です」。

「敬老月間」特集

～元気・若返り～

歳なんて関係なくVは今日も元気

東神田の里（特別養護老人ホーム）へ杖をつきながら向かう神前さん（東神田在住）は80歳一歩手前。

夫を亡くし落ち込んでいたときにボランティア活動を知り、老人ホームへ行って、話をし、相手の話を聴

敬老の日

今年は9月18日

9月の第3月曜日。「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日。

1966年（昭和41年）「国民の祝日に関する法律」の改正により建国記念の日、体育の日とともに追加制定された国民の祝日。

若返りの秘訣!!



その1 「今でしょ！」を頭の片スミに置き、分からないことや面倒なことを後回しにせず、聞いたり調べたりして、理解し解決するよう努めること。

その2 笑いによって体の免疫力が上がります。また、顔の筋肉が鍛えられると、笑いの効果はすごい。毎日笑顔心がけましょう

その1

く。「家に居るよりも楽しい時間を持てる。自分のできることはこれくらいかな」と。雨や風の強い日は足腰が痛み、休むこともあるものの家からゆつくり歩いて15分週1回、活動を続ける元気な80歳少し前の女性がいます。

その3

ズバリ！楽しい毎日を送ること。そのためには、やりがいを感じるものを見つけてることが大切。料理・音楽・スポーツ…あなたはどんな時に「楽しい！」と感じますか？趣味や特技を活かしてボランティア活動。その先には楽しく充実した日々が待っているかも。

# ボランティア紹介

## とんかちクラブ ちょっとした修理の手伝い

コンコン、トントン…  
ボランティアセンターに心地よい錘の音が響きます。

日曜大工ボランティア「とんかちクラブ」(平成12年登録ボランティアとして始動)の活動日。

高齢者支援活動として、簡単な建具修理や電気・水回りなどの諸問題に対応する会員数14人の団体です。

高齢者からの依頼があれば現場に駆けつけて確認。ふすまや網戸などはボラン



この日は障子の張り替え。手早く古い紙を剥がして、真っ白い障子にできあがり。手際の良さに感心。「依頼者が、さわやかで明るい生活になるんや」と想像しながら作業に見入っていました＝ボランティアセンター

など、熱く優しくお話ししてくださいました。(新宅)

ティアセンターに運んで修理、高齢者宅での部品の付け替えなどもあります。

7月25日定例会におじやまして、日頃の活動についての想いなどをお聞きしました。

○仕事終了後に依頼者から感謝の言葉を聞けるのが何よりです。疲れも軽減されます。

○退職後「とんかちクラブ」に入会。定期的集まり、情報交換などから…いつまでも若くいられそうです。

○現役時代は違う仕事をしていましたが、会員同士専門知識の伝えあいをおして、いろんな技術を身につけることができました。

「アロアロ香里園」は FUKIKO NAMAKAHINU フラストジオのボランティア部門として発足。

定期的に施設や地域のサロンへ「ハワイアンフラ」で慰問しています。

フラダンスをとおしてアロハの心を伝え、楽しんでもらえたらという思いではじめた活動ですが、幸せを感じてパワーをいただいているのは私達の方なのだ、気が付きました。

慰問先の皆さんの笑顔や「ありがとう、楽しかった。また来てね」の言葉に励まされ、いつの間にか立場が逆転しているのです。だれかの役に立ちたいという思いが、本当はその人自身を救うのですね。

### 活動随想

### お互いさまの心

一方的に与えたり、与えられたりするのではなく、人はみな対等で「お互いさま」なのだと解りました。

ボランティア活動は楽しくて、私達に大切なことを教えてくれました。

これからも笑顔をあちこちお届けに参ります Aloha 堀田典子



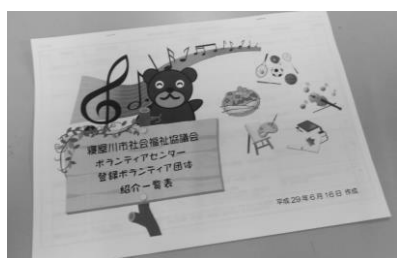
ダンスの披露後はお年寄りとの交流……

# ご協力に感謝

## ボランティア活動調整報告

【当ボランティアセンター取り扱い調整分（施設・団体に限定）】

月	活動日	活動先 (施設・団体)	活動分野	活動内容	人数	対応 [ボランティア・校区・団体]
6	4	南高柳老人クラブ	高齢者	行事援助	2	個人
	4	FMC グループホーム香里園	高齢者	行事援助	4	個人
	9	石津東町自治会	高齢者	行事援助	3	なんぼーず
	11	桜校区福祉委員会	高齢者	行事援助	1	個人
	11	高宮あさひ丘 楽友会	高齢者	行事援助	10	大阪睦会
	11	点野やすらぎの里	高齢者	行事援助	5	美鈴会
	11	新仁和寺福祉委員会	高齢者	行事援助	1	個人
	12	市立友呂岐中学校	児童生徒	行事援助	6	ほうれんそう
	12	デｲﾝﾍﾞﾝｽﾝﾀｰ寢屋川苑	高齢者	行事援助	6	栄光会
	14	ツクイ寢屋川	高齢者	行事援助	4	個人
	14・21	たんばほ保育所子育て支援センター	乳幼児	保育	4	明和
	15	市立中木田中学校	児童生徒	行事援助	6	ほうれんそう
	16	神田校区ふれあいサロン	高齢者	行事援助	2	個人
	19	デイサービス結	高齢者	行事援助	1	個人
	19・26	デイサービスきぼう豊野	高齢者	行事援助	3	すみれの会・百楽の会
	21	国松緑丘校区福祉委員会	高齢者	行事援助	5	個人
	25	ヴィヴィファミリーア寢屋川	高齢者	行事援助	8	河北民踊同好会
	27	ラフィンデイズグレイス寢屋川	高齢者	行事援助	6	美鈴会
	29	NPO 法人 友・遊	高齢者	行事援助		14の耳
小計	21	19			77	
7	3・14	デイサービスきぼう豊野	高齢者	行事援助	4	美鈴会・個人
	11・26	寢屋川南隣ケアセンターデイケア室	高齢者	行事援助	8	美鈴会・夢楽らいぶ一座
	13	寢屋川の湯	高齢者	行事援助	1	個人
	15	すばる・北斗福祉作業所	障害者	行事援助	35	梅が丘・宇谷
	17	京阪ライフサポート 寢屋川デイサービスセンター	高齢者	行事援助	5	個人
	18	西校区ボランティア部会	高齢者	行事援助	1	個人
	19	国松緑丘校区福祉委員会	高齢者	行事援助	4	個人
	19	デイサービスセンター寢屋川苑	高齢者	行事援助	7	ハーモニカ同好会
	21	デイサービスカルディアの家	高齢者	行事援助	1	明和
	22	池の里クラブ	一般	行事援助	5	桜校区・個人
	24	ラフィンデイズグレイス寢屋川	高齢者	行事援助	6	ハーモニカ同好会
	26	サンセール香里園	高齢者	行事援助	1	個人
	27	FMC グループホーム香里園	高齢者	行事援助	6	栄光会
小計	15	13			84	
6月～7月 集計 延活動日数36日 活動件数：32件 ボランティア数：161人						



### 登録ボランティアのすべてを網羅

ステキな表紙の「登録ボランティア団体紹介一覧表（平成29年度版）」ができました。[写真]

校区のサロンや施設のイベントを盛り上げるなど、多芸多才なグループが揃っています。

ボランティアセンターで準備しています。

## 「ボランティア活動保険」のこと



ボランティア活動保険は、ボランティア活動者が日本国内における、ボランティア活動中(宿泊を伴う場合を含む)の方が一の事故に備えるためのものです。

- ① 偶然の事故によってけがをした場合の「損害保険」
- ② 第三者の身体や財物に損害を与えた場合の「賠償責任保険」
- ③ ボランティア活動中に死亡し、「傷害保険の対象にならない場合の「死亡見舞金」の3つの制度がセットされています。

加入申込者は、社協に登録、届出または委嘱等の手続きを経ており、活動内容を把握しているボランティア団体で、被保険者は

社協へ登録などの手続きを経たボランティア個人です。

保険の対象となる活動については以下の3点を満たすことが必要です。

- ① 自発的に社会に貢献する目的をもって日本国内で取組まれる活動であること
- ② 所属ボランティア団体における活動や、社会福祉協議会などへ届け出たり、委嘱を受けた活動であること。
- ③ 無報酬の活動であること(交通費、食事代、材料費など費用弁償程度の支給は無償の範囲になります)

❖加入金額：

A.300円 B.500円 C.600円

❖補償期間は毎年4月1日0時から翌年3月31日24時までです。

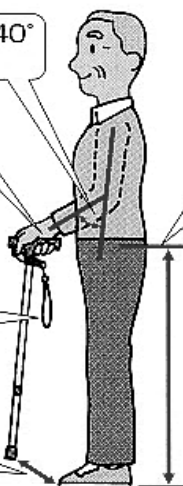
～詳細については、当センターまで ☎072-838-0400～

肘の角度が30°～40°になる長さに調整

図のように持ち、グリップのうしろだけで持たないでください

〈ストラップ〉  
手すりにつかまる時には杖を手首にぶら下げおけます

前外方  
20cmの位置



杖を床から大腿骨の上までの長さに合わせます。

### 身長と長さの目安

- ・135～145cm (長さ 70cm)
- ・145～155cm (長さ 75cm)
- ・155～165cm (長さ 80cm)
- ・165～175cm (長さ 85cm)

## 「知って得する豆知識」by モモちゃん



今回のお題目は、意外と知られていない『杖(相棒)』の選び方!

あなたの支えになってくれる大切な『杖』、最近是一本杖だけでなく、ロフストランド、松葉杖、3(4)点杖など、いろんなタイプが世に出てきましたが、先ずはご自身の状態に合ったものを選ばないと逆に身体へ負担をかけてしまうことも・・・

購入の際は『福祉用具専門相談員』に相談されることをお勧めしますが、個人的に購入をお考えの場合は、ぜひ参考に!!

ちなみに1本杖の場合、最適な長さの目安は「身長÷2+3」で算出してください。