



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 :

- 校区福祉委員会紹介
～楠根校区ボランティア部会～
- 元気いっぱいのボランティア
- ボランティア活動調整報告
- 「V喜びBOX」のこと

災害時 先ずは命を守ること

参加者は、障害者家族や校区の民生委員・福祉委員の64人。摂南大学の池内淳子先生や学生たちとワークショップ形式で進められました。

自宅避難の際に必要な物をチェックしたり、現在非常用持出袋に用意されているかなど表にまとめてみました。

自分の家族を想定して、避難所に行くまでに荷物は誰が運ぶのか、移動で困ることはどんなことか

自分の状況を「見える化」

6月15日、「災害に備えた地域づくり講座」災害時要配慮者と地域が災害対策に取り組むために「マイ防災プランを作って備えよう」が開かれました。



避難時に必要な物品 役割分担、避難所での状態を想定してグループ討議 立保健福祉センター多目的ホール

避難所での生活を想像して困ることはどんなことか、などを具体的にシートに書いてみました。

また、自宅の見取り図作りや家具が固定されているかなどチェックしました。

参加者からは「シートに記入することで、改めて家の中の危険度が高いことがわかった。非常用持出袋で食料や水は用意してるけど、その他の物はあまりわかっていなかったのだから、慌てると思う」「現状を振り返ることのできた企画」

「災害時は先ず命を守ること。」

マイ防災プランをつくと・・・

安全で円滑な避難や防災に必要な各種情報を記載したマイ防災プランを作成し、マイ防災マップとあわせて活用することで、災害時の知見や対応を地域で継承しやすくなり、地域の防災総合力の向上が期待される。

参考：国土交通省マイ防災マップ・マイ防災プラン作成の手引き

次に不自由ながらも生活を維持するために何が必要か適切に『SOS』を伝えることが大切」などの感想が寄せられました。

また、主催者は「今回は、自分の状況を『見える化』した企画でしたが、次回はその現状を踏まえどう備えるかについての検討を予定しています」。

福祉委員会紹介

部会員が自慢 楠根校区V部会

楠根校区ボランティア部
会女性15人の中には民生
委員もいますが、部会員と
して一緒に活動してもらっ
ています。

毎月の「ひとり暮らし見
守り」訪問や、年1回の食
事会、各地区のふれあいサ
ロンにおいては部員が中心
的に動いています。

また地域協働防災訓練と
ふれあいの輪での協力に加
えて、楠根小学校福祉体験
学習、お餅つき協力などで

仲良く楽しみながら活動し
ています。



楠根校区ボランティア部
は部員が自慢の部会です！

今後「人は宝」
「楽しむ」をモット
ーに活動していきたい
と思います。

楠根校区
ボランティア部会長

川口 敦子

オレンジカーニバル
(南コミセンまつり)

で喫茶店を担当。赤い
エプロン姿でおいしい
コーヒーを提供。一段
と部会員同士の絆が太
く!!5月12日

分野も豊富 登録V

当センターの「登録ボラ
ンティアグループ連絡会」
は技術、趣味や経験を活か
して活動中の51の団体が登
録しています。

ボランティアについて知
りたい、入って活動したい、
詳しい説明を聞きたい～皆
様 ご遠慮なくお問い合わせ
ください。

☎072-838-0400

元気いっばいのボランティア

いつも笑顔を絶やさず、自転車で寝
屋川市の最南端(堀溝校区)から、市
内各地へボランティアの出前をして
いる個人登録の坂尻さん。

6月10日に仁和寺集会所(点野校
区)での活動に密着しました。

マジックのBGMの流れる中、色とり
どりのハンカチを結んだり離したり、
筒から各国の国旗がスルスルと・・・
の手品から始まり、軽体操、おもしろ
川柳、替え歌などなどたくさんの演技
に会場は大盛り上がり。



会場からは「うまい!!最高やな」「坂
尻さんの笑顔に心とみます」「無条件
で楽しむことができた」との声。

また、坂尻さんご本人は「もう歳で
すからいつまでできるか・・・でも、
皆さんに喜んでもらえたら、自転車で
走れる限りどこへでも行きます」と、
笑顔で話していました。

笑顔と笑い声を糧にこれからもが
んばってください。(大富)

自転車に手品道具満載
南から北へ道中50分

4～5月も校区V部会、登録団体、個人登録Vの皆さんが市内で活動を繰り広げました。

ボランティア大活躍



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]
4	1	葛原自治会福祉委員会	高齢者	行事援助	6	美鈴会
	2	サ高住シンフォニー	高齢者	行事援助	2	個人
	4.16.23	かがやき DS 萱島	高齢者	行事援助	17	京阪ナツメロ同好会・栄光会 河北民謡同好会
	13	たんぽぽ子育て支援センター	幼児	保育	2	明和
	14	寝屋川の湯	高齢者	行事援助	1	個人
	14	池の里クラブまつり	児童	行事援助	29	明和校区
	19	ライオンズ グレイス寝屋川	高齢者	行事援助	13	美鈴会・わくわく音楽隊
	19	寝屋川身体障害者福祉会視覚部	障害者	行事援助	4	個人
	20・26	カルデアの家	高齢者	行事援助	2	個人
28	DS 寝屋川苑	高齢者	行事援助	5	歌体操	
小計	13	10			81	
5	7・10・11	香西会香西園デイセンター	高齢者	行事援助	8	栄光会・個人
	9・19	たんぽぽ子育て支援センター	児童	保育	6	明和
	11	寝屋川身体障害者福祉会視覚部	障害者	行事援助	3	つくしの会
	12	いちょう園	高齢者	行事援助	16	明和・梅が近
	12・18・23	カルデアの家 寝屋川	高齢者	行事援助	3	明和・梅が近
	7・14	ライオンズ グレイス寝屋川	高齢者	行事援助	6	音信の会・夢楽ライブ一座
	16	緑丘校区福祉委員会	高齢者	行事援助	2	百楽の会
	16	れんげハイツ黒原	高齢者	行事援助	1	個人
	19・21	かがやき DS 萱島	高齢者	行事援助	1	百楽の会・河北民謡同好会
	19	はたのさと	高齢者	行事援助	5	個人・こねっと
	19	寝屋川市障害児者を守る会	障害者	行事援助	10	西・啓明・中央
	21	一人暮らし高齢者の会なるみ会	高齢者	行事援助	4	AG 愛好会
	26	池田川自治会福祉部あゆみ会	高齢者	行事援助	4	なんぼーず
	28	友呂岐中学校	中学生	行事援助	4	ほうれんそう
	28	サ高住 シンフォニー	高齢者	行事援助	2	宇谷
29	DS あおぞら	高齢者	行事援助	5	美鈴会	
小計	23	16			80	
4月～5月 集計 活動日数：36日 活動先件数：26件 ボランティア数：161人						

身近にいます民生児童委員

民生・児童委員は、すべての地域で「ひとり暮らし高齢者見守り」「登下校時の見守り」「日常相談」など様々な活動をしています。

65歳以上で、おひとり暮らしの方は地域の民生委員までご一報ください。

～民生委員制度は 創設100周年を迎えました～

寝屋川市民生委員児童委員協議会では、この大きな節目を、民生委員・児童委員制度のさらなる発展の機会としてさまざまな取り組みを進めています。

ぜひ、民生委員・児童委員活動へのご理解とご支援をお願いいたします。

お待ちしております メッセージ

4月、ボランティアセンターにデビューした「ボランティア喜びBOX」。毎日皆さんからのメッセージを待っています。

【ボランティア喜びBOX】 のおもい

「ボランティア活動をしてうれしかったこと、楽しかったこと、また、つらかったことなどの思いを聞かせてください。
同じボランティア活動仲間と共有して、活動を喜び



メッセージ紹介

あいたいし、悩みなどほどもに考えて解決につなげたのです」と。



○ボランティアの依頼があればどこへでも出向きます。グループのみんなも協力的で喜びながら活動しています。

○お伺いしたときに「待ってました」「楽しみに待ってたよ」の声に励まされ、満足できる活動になります。

「知って得する豆知識」by モモちゃん



『夏バテ』

年々暑さが増す時期が早まっているようで、今年は5月頃からすでに『熱中症』への注意喚起が出ていましたね…そもそも夏バテとは？

暑さや多湿が影響して起こる体の不調を言います。原因は日中の温度変化(室内・外)が体温調整機能を司る自律神経のバランスを乱したり、冷たい飲物を多量に摂取することで胃酸が薄まるとともに体が冷え、胃腸機能の低下や脱水傾向、栄養不足などを引き起こします。これら夏バテの要素は蓄積されていきますので、対策は“今から”が大事!!



そこで・・・

夏バテ予防の3箇条!

壺、水分補給(のどの渇きを感じる前に!特に入浴前後はしっかりと!)

式、3食をバランス良く摂る(特にミネラル分、ビタミンB・C)

参、睡眠をしっかりとって体を休める

日頃の心がけが重症化を防ぐ1番の方法です。暑さに負けず、この夏を満喫しましょう♪

6月18日、大阪府北部を震源とした地震で、被災された皆様へ、衷心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

寝屋川市社会福祉協議会
ボランティアセンター
運営委員会一同

地震に備えて

地震が発生したとき、被害を最小限におさえるには、一人ひとりがあわてずに適切な行動をすることが極めて重要です。そのためには、みなさんが地震について関心を持ち、いざというときに落ち

ついて行動できるよう、日頃から地震の際の正しい心構えを身につけておくことが大切です。

□ 防災お役立ちツール

- 避難カード
 - 非常持ち出し品チェックシート
 - 備蓄品チェックシート
 - 常時携行品チェックシート
- 参考⇒消防庁防災マニュアル