

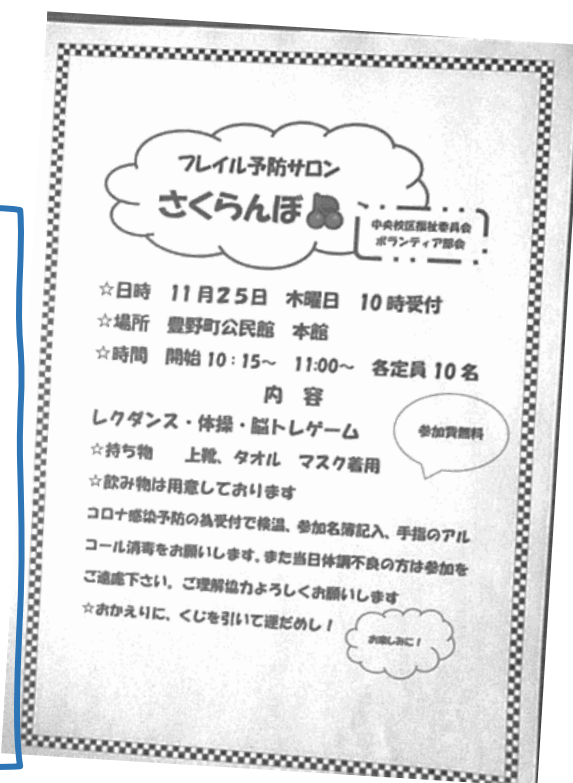
コロナ禍収束後に こんなこと予定しています

「フレイル予防サロンさくらんぼ」の開催

中央校区福祉委員会 ボランティア部会
コロナ禍で活動を制限されて1年数か月、やっと私たちのサロンがリニューアルして再開です。

11月25日（木曜日）に第1回の「フレイル予防サロンさくらんぼ」を開きます。地域の皆さんに愛されるサロンになればと思っています。

まちかどサロンに替えて「フレイル予防サロン」として活動。脳トレや体操をビデオ撮影しています。毎月継続の予定です。



フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。
具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。
～LIFULL介護HPより～

「配食」に向けての準備中

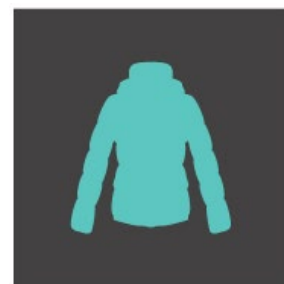
西校区ボランティア部会
コロナ禍収束後の配食サービスに向けて、ただ今、業者の選択や配食内容など準備進行中！



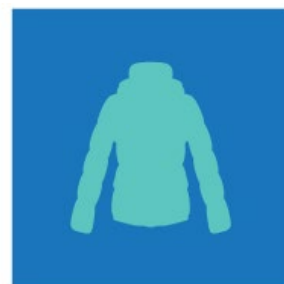
ちょっと一息



大きいのはどっち？



背景色によって変わる服の色？！



～Kisa illustration & design HPより～



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>



ホームページ ツイッター インスタグラム フェイスブック

上記のQRコードを携帯電話やスマートフォン等から読み取ると、本会の各SNSページにつながります。

「ICT活用」はじめての一步 地域共生社会の実現に向けて

講座
シニア編

本年度の「ボランティア講座シニア編」が9月3日、市立保健福祉センターで開かれ、地域のボランティア活動者（18人）が参加し、ICTの活用などを学びました。

コロナ禍で活動制限の強いられる昨今、対面集会の困難な中であって、ICTを使つての会議の持ち方などを学びました。

摂南大学の上野山先生（同大学教務部イノベーションセンター講師／博士）と9人の学生の皆さんを講師に迎えて、LINE（ライン）・ZOOM（ズーム）・TWITTER（ツイッター）など、映像を使つて詳しい説明を受けました。

同時に大学生と受講者が意見交換などを通して、ボランティア活動について年代を超えて相互理解・交流を深めるための講習会になりました。

参加者の声

○ICTと聞いて難しい！と思っていましたが、わかりやすい説明で、たくさんのツールのあるのがわかりました。まずは、ラインから始めてみます。

○世代間交流の大切さと協働の必要性を実感できました。双方の思いが共有できて、有意義な時間になりました。次回も期待しています。（2面につづく）



◆ICT：（インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー）の略で、意味は「情報通信技術」

◆LINE：アプリのユーザー同士で、無料でメッセージのやり取り、音声通話、ビデオ通話ができる

◆ZOOM：ミーティングIDやパスワードを共有するユーザー同士で多地点と同時に会議を行うことができる

◆TWITTER：140文字（日本語）以内のテキストや画像、動画、URLを投稿できる

寄せられた多くの思い

■□■参加者の声■□■

～ICTの魅力を体感～

- LINE以外のSNSの説明を聞いたのは初めてで、若い人の才能？柔軟な感覚がやっぱりステキ。
- つなぐ、拡散、責任の重要性を感じました。
- LINE、日程調整、投票など意外に知らないことがわかった。各SNSの便利な使い方を勉強できました。
- これからの社会はICTなしでは進みません。ICTを勉強して良い日本にしてください。ITを好きになりましょう！

～活動に取り入れたいICT～

- 私が知っていること、私にできることの範囲で誰もが等しく情報が得られるよう地域で行動したい。
- ミーティングは対面だけではなく、会議アプリ等を利用してライブで行う方法を知りました。



大学生と参加者がボランティア活動やICTについて、意見交換を含む交流の場が持たれ、それぞれの立場での思いが飛びかかっていました。双方から「相互理解のできる、めったにない有意義な時間になりました」「再度、このような機会を望みます」との声も聞かれました。



Instagram

- ・グループや団体の活動の様子を写真や動画で気軽に発信
- ・ハイライト機能で日々の活動内容を残していく

Twitter

- ・地域の最新情報を発信・収集・拡散する
- ・ニュースや話題をチェック

Facebook

- ・仕事関係や面識のある人などフォーマルな目的で利用
- ・メンバー間といった特定の人々に向けた情報共有

V 講座シニア編

- 早速、LINEやZOOMによるグループ会議を実施してみようと思う。
- 防災の安否確認に使用したい。

～有意義だった学生との交流～

- 今日は日頃接することがない大学生の方とお話し、また教えていただきとても楽しい時間を過ごせました。
- 地域にもっと来てください。地域は待っています。
- LINEに知らない人が入ってくる。削除の仕方がわからなかったが、今、学生さんに教えていただいて解決した。

～心に残ったことば～

- 最後の先生の言葉「知った者の責任」これが重かった。私、地域猫ボランティアですが、何も言えない猫の代わりに知ってしまった現状を責任持って発信できたら！と思いました。
- 「支える側」、「支えられる側」に分かれることなく地域の住民が役割をもって、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティづくりを目指すことの重要性を痛感。

地域での活用場面のこと

Instagram（インスタグラム）
Twitter（ツイッター）
Facebook（フェイスブック）

参考：地域でICT!! 摂南大学講習会テキストより

生まれ変わった!!

牛乳パック
↓
布
↓
便利ナプキン

「コロナ禍でもできるボランティア活動」の呼びかけに賛同くださった皆さんから、たくさんの牛乳パックや不要になった布の提供がありました。

それらの提供資源はボランティア有志によって立派な手作りイスやナプキンに変身！高齢者施設や障害者施設に寄贈されました。



梅が丘校区ボランティア部会から特別養護老人ホームさくら園に牛乳パックのイスを贈呈



施設などで、こぼしたお茶を拭きとったり床のしみをふくなど、使い捨てで使用



牛乳パックを切って、貼って組み合わせて、テープで巻いて・きれいな布を貼ってでき上がり

施設からは

- たくさんの布をお寄せくださりましてありがとうございました。お受けした布は有効に活用させていただきます。貴重なお時間を使って、作業してくださったことに感謝します。
- きれいにできた手作りイスをありがとうございました。お年寄りも喜んで使われることと思います。

回収・制作者の思いは

- 約500個もの牛乳パックが寄せられました。整理してボランティア有志にお届けしました。仕上がったイスの数は20個にもなりました。（イス1個に24パックが必要）コツコツ作業の気持ちが届きますように～

警察や市職員を名乗る不審電話 還付金詐欺が多発!!



充分ご注意ください。

- お知り合いのお年寄りにもぜひお伝えください
- ご近所同士で話題にしてください