

ボランティア交流会新聞

with(ウィズ)コロナとフレイル予防体操!!

みなさん、お変わり無いですか？新型コロナウイルスの感染が少し下火になってきたとはいえ、外出を控えている方も多いかと思います。そこで今回はいきいきでも行った、フレイル予防体操を一部紹介したいと思います。

いきいき フレイル 予防体操1

1 アキレス腱ストレッチ



膝をしっかり伸ばしたまま、つま先を上にもむけます。指先でゆっくりつま先を触りに行きます。反対側も同じように行います

2 大殿筋ストレッチ

・足を組んで出来るだけ膝を開きます。
・ゆっくり胸を倒していきます。
・背中が伸びたまま（丸くならず）倒していきます



見本の伊藤さんは硬くて、ここまでしか倒れませんが、足に胸を付けるようなイメージで無理ない程度に倒してください

3 大殿筋トレーニング

・膝を伸ばしたままゆっくり足を後ろにあげていきます。
・体幹が前かがみにならないように行います。



左右両側10回ずつ行います

伊藤のつぶやき

感謝



みなさんご無沙汰しております。4月に異動があり、ボランティアセンターからいきいきセンターに仕事が変わりました。約10年間ボランティアセンターでみなさんと一緒に活動させていただき、多くのことを学ばせていただきました。「地域のために何かしたい」というみなさんの温かい気持ちに私自身も勇気づけられ、楽しい毎日でした。これからは、部署が変わったため、みなさんとお会いする機会は少なくなってしまうのが残念ですが、様々な場面でまた会えることと思いますので、これからもよろしくお願いいたします。本当にみなさんに感謝しています。ボランティアセンターでお仕事できて本当に楽しかったです。ありがとうございました。

第16回 ボランティア交流会を行いました!!

令和4年5月31日(火)に東川町社会福祉協議会のいきいきルームにて、第16回ボランティア交流会を行いました。今回のテーマは「コロナウィルス感染症になった時の備え」について参加していただいたみなさんと一緒に考えました。遠藤がコロナウィルスに感染した時にいった、保健所とのやり取り、アプリでの報告等を踏まえ、お話をさせていただきました。陽性になった時に必要だと思ったこととして、私は主治医をあげました。私は保健所で検査して陽性となったので、症状がないまま陽性となりました。そして、主治医がいなかったため、その後症状が出てもお薬をもらうことができなかったのです。なので、主治医を作っておくことは大事な事なのだと実感しました。備えとして、参加して下さった皆さんの意見としては、水分や食べ物、薬等、災害があった時にも使えるし、備えておくのは大事だと話されてました。



新型コロナウイルス感染症療養終了後も続くいわゆる後遺症等、様々な種類があり、私もとっても勉強になりました。また、生命保険会社によっては、自宅待機でも入院とみなして保険金が支払われることがあるので、もし、なってしまったときは、確認してみてくださいね!



人生初のヘアドネーションをしました〜



遠藤のつぶやき

以前のボランティア交流会新聞でヘアドネーションについて書かせていただきました。きっかけは、東川高校ボランティア部の学生さんが、レモネードスタンドを行っていて、当時の部長さんがヘアドネーションも行ったことを教えてもらいました。そのことに刺激を受けて、私も髪の毛を31cm伸ばしてみました!! 人生初のヘアドネーション。私の髪の毛が役に立つのなら、うれしいな〜。カラーをしていても、パーマをかけていても、ヘアドネーションは大丈夫という事なので、みなさんも機会があったら、やってみたらいかがでしょうか? 私は松崎美容室でヘアドネーションをしてもらいました。自分で切って、送っても大丈夫だそうですよ〜。

私は、平成29年から5年間東川町ボランティアセンターを担当させていただきました。この度、次のステップに進むために、6月で退職させていただくことになりました。ボランティアセンターでは本当にたくさんの方にお世話になりましたし、いろんな経験をさせていただきました。本当にありがとうございました。辛い思い出もありますが、ボランティア交流会で焼肉したこと、スイカ割をしたこと、楽しい思い出もたくさんあります。介護休業をとらせていただいた事、認知症のパイオニア和田行男さんが東川町に来てくれて、講演して下さったこと、ほんとに良い思い出です。

東川町社協の職員ではなくなりますが、どこかでまた皆さんにお会いできることを楽しみにしています。5年間、本当にありがとうございました。

