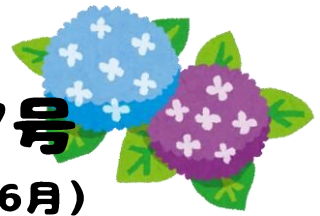


# よかボラ通信

第37号

(令和7年6月)



梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？  
日ごとに暑さも増しておりますが、元気に夏を迎えましょう。

## ボランティアさんの取材に行ってきました

上津町のホームホスピス「たんがくの家」で  
活動されているIさんにお話を伺いました。

Iさんは週に1回、たんがくの家で囲碁の相手をするボランティア活動をされています。囲碁をされるのは約20年ぶりなんだそうです。白と黒の碁をじゃんけんで決めて静かにゆっくり対局が始まりました。時間が経つにつれ次から次に碁を打ち、あっという間に1時間が過ぎました。お二人が対局するのは今回が5回目でこの日は利用者さんが勝利を収めました。



たくさんの緑に囲まれた施設で、  
家庭的な雰囲気の中、皆さん、  
安心、安全に過ごされていました。

### Q.活動について教えてください。

5月から週に1回、毎週木曜日にたんがくの家で囲碁の相手をするボランティアをしています。利用者さんも約10年ぶりに囲碁をされるそうですが、思い出しながら考えながらされていて、感覚が戻って強くなられています。昔を思い出して楽しく過ごしています。そして、毎週火曜日には上津デイサービスセンターでカレンダー作りやなぞなぞ、言葉遊びなどのレクリエーションのボランティアをしています。

### Q.活動されていかがですか？

仕事を退職してからは、家で過ごすより外に出た方が楽しいと思い、ボランティアを始めました。よかボラは10年くらい続けています。ボランティアをすることで、お互いが「よかよか」の気持ちになり、自分のためのボランティアにもなっています。「あなたの余暇の時間を人とつなげる時間にしませんか？」というよかよか介護ボランティアの意味がよく分かります。



### スタッフさんより

囲碁をしたいという利用者さんのために、ボランティアさんをお願いしました。囲碁をしているときは集中し真剣に取り組んでいらっしゃいます。毎週木曜日を楽しみにされていて、対局に対するほどよい緊張感も感じてみたいですよ。職員は誰もルールがわからないので助かっています。いつもありがとうございます。

よかボラ通信や、ボランティア活動についてのご相談等ございましたら、お気軽にお問合せください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局  
電話：0942-35-1525 / FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）

今回、国分町にあります「さくらデイサービスこくぶ」を紹介いたします。

こちらの施設は閑静な住宅街の中にあり、施設内も和やかで楽しい雰囲気になっています。おやつ作りや脳トレなどのゲーム、ラジオ体操等、アットホームな環境で、利用者の方はリラックスして過ごされます。個人の尊厳を大切に、真心と思いやりに満ちた施設です。



この日は、利用者、スタッフの方が一緒になってラジオ体操をされてました。利用者、スタッフの方の清々しい掛け声のもと楽しくアグレッシブに体を動かしており、体操の後にはしっかりと水分補給もされてました。



【活動内容】  
 ・レクリエーション支援・お話し相手  
 ・行事等のお手伝い・お茶出し、配膳等  
 ・清掃、草刈り等

スタッフさんより

お話し相手やお茶出しなど、利用者の方とのコミュニケーションを通して楽しい時間を過ごしませんか？手芸などの趣味の時間を楽しみたい方もお待ちしております。まずは、お気軽にご相談ください。

夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。熱中症を予防して元気な夏を過ごしましょう！

【暑さを避ける、身を守る】

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認

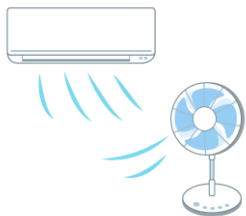


屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけひかえる

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



【こまめに水分を補給する】

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう



厚生労働省  
令和7年5月

特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体温の調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

ご自身が楽しめる活動を通して、健康を維持していきましょう！