

よかボラ通信

第34号
(令和6年9月)



8月に39.5度の全国の最高気温を記録した平年以上の暑さとなりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。9月～10月も気温が平年より高く残暑が長引くと予想されており、熱中症には引き続き注意が必要です。さて今回は、新しく登録された受入機関（施設）をご紹介します。

受入機関(施設)が増えました！

175. 聖マリアデイサービスセンター

(津福本町198番地2 サンカルナ久留米1階)

【活動内容・ボランティアにお願いしたい内容】



レクリエーション支援	利用者のお話聞き（傾聴）、机上課題（間違い探しや簡単な計算問題の〇付け等）
利用者への芸能披露	午前でも午後でも活動可能、45分～50分程度、楽器の演奏や落語など、利用者と一緒に楽しめるもの
お茶出し、配膳下膳	
施設敷地内の清掃	お昼ごろの時間帯、夕方の時間帯に、60分～90分程度。コップの引膳・洗浄、テーブルや椅子・リハ機器の拭き上げ・トイレ掃除

【活動時の感染対策】

活動前：検温・体調確認

活動中：マスク装着・手洗い・手指消毒

【駐車場】 台数制限有り 5台

ご利用様と一緒に楽しんで頂けるボランティア団体や個人のお力をお借りしたいです！



スタッフさんからのメッセージ

当事業所は、令和3年10月に開設したリハビリ特化型で地域密着型の通所介護事業所です。

午前（9時～12時15分）は17名、午後（13時～16時30分）は17名の利用者がおられ、男女の比率は男性4割、女性6割と女性が多いです。平均年齢は84歳ですが、年齢に比例しない若々しい利用者様が多く、明るく楽しい雰囲気の中でご利用して頂いています。

▶当事業所は、コンビニエンス程度の広さの事業所のため、2～3人程度のボランティア団体の活動が助かります。どうぞよろしく願いいたします。

話を聞いてみたい、施設を見てみたいなど、興味のある方は協議会へご連絡ください

受入機関(施設)からの声をご紹介します



当施設では、レクリエーションの手伝い、利用者様とのお話し相手やお茶出しの活動を行っています。利用者さんと年齢が近い方もおられ、会話が弾んでいます。また、こまめにお茶出しや声掛けをして下さり、利用者さんも笑顔も増えています。

スタッフにも気軽に声掛けていただき、気を配っていただいているのでとても助かっています。今後ともよろしく願いいたします。

【活動で気を付けていただいていること】

基本的な事として、利用者様との物品の受け渡しはしないようお願いしています。

(通所リハビリテーション スタッフより)

当施設では、楽器演奏や歌の芸能披露、お話し相手のボランティアさんに活動いただいています。ご利用者様の年齢に合わせて芸能披露して頂けるので利用者様も喜んでおられます。

これからも利用者様とともにボランティアさんのお越しをお待ちにしています。

【活動で気を付けていただいていること】

時間を守っていただくことと、利用者様の意向に寄り添う活動を行っていただくようお願いしています。

(小規模多機能居宅介護事業所 スタッフより)



毎年9月は健康増進普及月間

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」

9月1日～30日は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために行っています。

重点テーマ『休養・睡眠』

必要な睡眠時間は人それぞれ異なりますが、適正な睡眠時間の確保と睡眠の質が健康寿命の延伸につながります。睡眠環境や生活習慣などを工夫して、睡眠の質を高めましょう。



高齢者の睡眠

- 長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

良い睡眠をとるためのポイント

ポイント1 良質な睡眠のための環境づくりについて

- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調整されて入眠しやすくなる。
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠に繋がる。
- 寝室や暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることがよい睡眠につながる。



ポイント2 運動、食事などの生活習慣と睡眠について

- 適切な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立つ。
- しっかり朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う。
- 就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなる。
- 規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まる。



ポイント3 睡眠と嗜好品について

- カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーを700cc程度）を超えると、夜眠りにくくなる可能性がある。
- カフェインの夕方以降の摂取は、夜間の睡眠に影響しやすい。
- 晩酌での深酒や、眠るためにお酒を飲むこと（寝酒）は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。
- 喫煙（紙巻きタバコ、加熱式タバコ等のニコチンを含むもの）は、睡眠の質を悪化させる可能性がある。



個人差を踏まえ、日常的に質・量とも十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持し健康寿命の延伸を目指しましょう！

▷スマート・ライフ・プロジェクト ホームページより

《ボランティアの皆さんへお願い》

活動や施設見学を希望される方、住所や電話番号を変更された方、要支援・要介護認定を受けられた方は、下記協議会までご連絡ください。

【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）