

よかボラ通信

第35号

(令和6年12月)



2024年も残すところわずかとなりました。いかがお過ごしでしょうか。
今回のよかボラ通信では、11月に開催した研修会について報告します。

研修会を開催しました！

【テーマ①】知っておきたい！ボランティア活動で大切なこと

【テーマ②】長く楽しく活動続けるための健やかな体の保ち方

【日時】11月15日（金）

14時～16時

【会場】久留米シティプラザ

【参加者】14名

テーマ① 知っておきたい！ボランティア活動で大切なこと

株式会社セイコウカレッジ 春口 晴美氏を講師に迎え、よかボラに登録している皆様によかボラの活動を「生きがい」や「生活の一部」としてとらえてもらうべく、改めてボランティア活動の基本的な考え方や意義、活動を行っていく上での心構えなどについて理解を深めました。

○内容のご紹介

ボランティアとは・・・

個人の自発的な意思に基づく自主的な活動であり、活動者個人の自己実現への欲求や社会参加意欲が充足されるだけでなく、社会においてはその活動の広がりによって、社会貢献、福祉活動などへの関心が高まり、ともに支えあい、交流する地域社会づくりが進む意義ある活動。

介護とは・・・

高齢や障害があり、自分らしい生活に不都合が生じた人に対し、社会で自立したその人らしい生活が継続できるように支援することを意図的に行う行為。個別性や価値観に応じた介護を提供すること、そして介護を受けるご本人の本来備わっていた機能が低下していくことを受容する心理的サポートも重要となる。

介護施設でボランティア活動するにあたって、基本的な考え方や注意等・・・

活動先となる施設のルールをしっかりと守り（身体介護を行わない、感染症対策をきちんと行う、個人情報への遵守、プライバシー保護等）、無理なく活動が続けていく。

相手の気持ちに寄り添い、「心理」を理解しようと努めることでよかボラの活動が有意義なものとなることを学びました。

<参加者の感想>

利用者の方の話を良くききたいと思いました。



テーマ② 長く楽しく活動をつづけるための健やかな体の保ち方

株式会社 懸け橋の梯 誠剛氏を講師に迎え、これからも元気に長くよかボラ活動をつづけていくための健康維持につながる簡単な運動について講義や実践を通して学びました。

○内容のご紹介

健やかな体の保ち方について

現代社会における生活の利便化がもたらす健康への影響、運動不足と身体機能との関係性など、様々なデータを参考にしながら学びました。



運動機能のチェックやトレーニングを実際にやってみました！

「上肢」、「腰」、「肩」、「下肢」の柔軟性チェック、座ったままでできる様々なトレーニングを実際にやってみながら、健康づくりにおける運動の重要性について理解を深め楽しく汗を流しながら学ぶことができました。

日々の体力作りは大切です。日頃から無理なく楽しみながら体力づくりを行うことが、よかボラの活動に限らず日々の営みに活力を生みます。無理なく続けることができるような運動（トレーニング）を、日々の生活に取り入れてみましょう。

<参加者の感想>

まず自分がしっかり動けることが大切で、トレーニングの方法もひとりでやれそうなので、少しずつ毎日やれるように努力します。



【事務局より】

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。
今回の研修の内容をボランティア活動に限らず日々の生活にもご活用いただければ嬉しいです。
また、2024年も大変お世話になりました。
皆様よいお年をお迎えください。



《ボランティアの皆さんへお願い》

活動を希望される方、住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、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）

よかボラ受け入れ施設紹介

活動したい、見学してみたいなど、気になった方や、他の施設の受入状況など、ご不明な点等ありましたら、事業者協議会へご連絡ください。

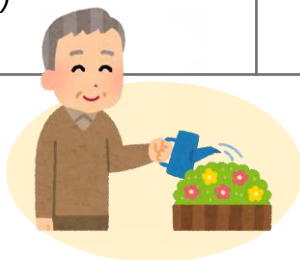
新規受入施設の紹介

	指定番号. 施設名 (所在地)	活動内容
中央	176 特別養護老人ホームコスモス (国分町1214-6)	レクリエーション支援、話し相手、芸能等披露、行事等手伝い、お茶出し・配膳等
	177 さくらデイサービスこくぶ (国分町1026-4)	レクリエーション支援、話し相手、行事等手伝い、お茶出し・配膳等、清掃・草刈り等
	178 小規模多機能ひだまり (東町25-30 MYM201)	レクリエーション支援、話し相手、お茶出し・配膳等



ボランティアを募集している施設の紹介

	指定番号. 施設名 (所在地)	活動内容
西部	22 ハートケアデイサービス (大善寺町宮本2145-1)	草取りや畑作業、苗植えの手伝い



《ボランティアの皆さんへお願い》

活動を希望される方、住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、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）