



南足柄市社会福祉協議会

ボランティアセンター

かわら版

もっと！
ボランティアさん、教えてください！お家で過ごすヒント

寺子屋編

【夏休み寺子屋】の人気定番プログラム「手話教室」では、子どもたちが楽しく手話を覚えていきます。みなさんも、この時期ならではの手話を覚えてみませんか？

コロナウィルス

※会話のなかでは、「コロナ」だけでも通じます。

「コロナ」

「ウィルス」



左手でカタカナの「コ」の字をつくる。右手の手の平を相手に向けて、「コ」の字を中心に半円を描く。



続けて、左手を筒のように立て（顕微鏡を覗くイメージ）、人差し指、中指を立てた右手（指文字の「う」）を下に向け円を描く。

熱

中

症



「熱」脇の辺りで人差し指と親指をくっつけ、そこから人差し指を上へはねあげる。

「中」中指と人差し指を立てて少し開き倒し（ピースを横に倒すイメージ）、その真ん中あたりに垂直に交わるように人差し指を立てる。

「症」コブシを作り、親指側で額を軽くたたく。

教えてくれた人 手話サークル「ひまわり」のみなさん

コロナ禍の新しい生活様式で足腰の衰えを感じていませんか？そんなコロナ生活の対処法として活用してみてください。（画像：【貯筋運動】公益財団法人 健康・体力づくり事業財団資料より）

運動編

教えてくれた人 健康運動指導士 金盛智也さん（介護のチカラで南足柄を一番にする会 NEXT10）



立位プログラム

1種目、片足20回、声に出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします



①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります
②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります



①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
②片足の膝を持ち上げ下ろします



①いすに頼らないようにつま先立ちをします
②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします



①膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます
②30度位までで大丈夫です

家の中であまり動かないと、1日で1%ずつ筋力が落ちていってしまいます…でも、大丈夫です!!筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します!毎日10分貯筋運動をしましょう。

読書編

“読書の秋”がやってきます。今号では、「わくわく」「どきどき」する本に注目!想像力がひろがって、笑顔になれる本をご紹介します。

教えてくれた人 “四つ葉の会 おはなし会”のみなさん

(劇団ぽぽ・おはなしぽけっと・おはなしサークルりぼん・おはなし青い鳥・おはなしサークル「あのね」・おはなしビスケット)

『くんちゃんのだいりょうこ』

作・絵 ドロシー・マリノ・訳 石井桃子
出版社 岩波書店

小熊は「南の国へ行ってみたい!」と家族に相談。お父さんは「やらせてみなさい」とこころよく送りだしてくれます。好奇心いっぱい、のびのび育つ小熊のおはなし。



『いろいろおせわになりました』

作・絵 やぎゅう げんいち
出版社 福音館書店

童歌「おちやをのみにきてください」が題材。見開きに楽譜があり、読むというよりも、みんなで歌うと楽しい絵本。



ヨシタケシンスケさんの絵本

作・絵 ヨシタケシンスケ
出版社 ブロンズ新社/PHP 研究所

ヨシタケさんの絵本はどれもユーモアたっぷり。笑いあり、驚きありの大人も楽しめる絵本です。ぜひ、じっくりと読んでみてください。



『黒武御神火御殿』著 宮部みゆき

出版社 毎日新聞社

江戸の時代、神田の袋物屋で語られた百物語。恐ろしくも面白い怪奇と不思議…少し現実から離れたお話なので読んで後味が悪くありません。



ボランティア・地域福祉活動情報



矢倉沢七夕2020、を開催

矢倉沢地域おこし委員会

矢倉沢地域おこし委員会は、高齢化と人口減少が進む地区を活性化しようと、2009年に誕生しました。この会では「ざる菊まつり」をはじめ、今年7月5日～7日まで『矢倉沢七夕』を開催。今回は、**杉山徹委員長**にインタビューさせていただきました。



開催を決めた理由は？

コロナ禍で厳しい状況ではありますが、皆さんの様々な想いがこもった七夕飾りを通して、地域全体の願いも紡ぎ合わせられるような、前向きで明るい第一歩になればと思い実施しました。



短冊はどうやって配布しましたか？
地域の方の反応はどうですか？

自治会長・組長の協力を得て、短冊を回覧板にて配布。約9割の世帯が参加してくれ短冊は約100枚集まりました。プラスチックでお飾りを作ってくれたご家庭も。当日は、短冊と大イチョウのライトアップを多くの方が見に来られました。



今後の活動に対する想いやメッセージをお願いします。

地域の人たちが楽しみにしてくれることが一番！今後は七夕以外にも季節の行事を公民館を中心に行いたいと考えています。皆さんに喜んでもらえる企画をこれからもみんなで立てていきます。



ありがとうございました❤️

七夕の様子は社協ホームページ・facebookでもご覧いただけます

下怒田ふれあい会 役員会開催



下怒田ふれあい会

下怒田ふれあい会では「これからの活動を考えよう」と臨時役員会を開催。山内会長より各地域福祉会の状況も役員で共有したいというお声をいただき、社協職員も参加させていただきました。

山内宗房会長に役員会開催の想いを伺いました。

まずは顔を合わせる！

年3回開催しているふれあいサロンなど、いつから再開できるのか、何か別の方法で交流する機会が持てないか、いつも考えていました。『人とつながり』を大切にしているからこそ、役員の皆さんと顔を合わせたかった！



できることを探す

役員の人が「大変だな」と感じては楽しい活動はできません。無理なく、できることから始めていくには、皆さん一人ひとりの意見を直接聞いて、話し合う場が必要だと思い呼びかけたところ、8名の役員さんが集まってくれました。

一人ひとりの意見が大切

毎年行っている他地域福祉会との交流会も実施が難しい状況です。その中で、「やらない」ではなく、どんな形だったら「できそう」か、役員一人ひとりの意見を聞いて、実行に向けて一緒に考えていきたいです。

**会員のみなさんへ
情報を届けよう！**



出席された役員の方にもお話を伺いました。

コロナ禍という状況で、ふれあい会の現状を皆さんが知らないのは不安に感じると思う。活動はなくても役員が動いていることや行事の有無を回覧板でお知らせし、「変わらず、会は皆さんと繋がっているよ！」と、心の距離の近さを伝えたいと思いました。地域で会員さんと会ったとき、次につながるお話をするきっかけにもなると思っています。

おたがいさまネット活動中！



例年と比べるとコロナウイルス感染症の影響もあり依頼件数は減少していますが、感染症対策をしつつゴミ出しや草むしり、掃除など活動を継続しています！両会長に活動中の留意点や利用者の皆さんからの声を伺いました。

おたがいさまネットおかもと

『こういう時だからこそ活動を！』と感じ、日々活動しています。活動中に気をつけていることを何点かお話しします。

室内の掃除は3密に注意して利用者の方やサポーター同士距離を保って行っています。ただ、対面で行う将棋の相手などはお休みしています。

ゴミ出しや草むしりは通常通り実施中です。ゴミ出しは普段の生活の一部のため、特にコロナ禍でも活動日数は変わらない状況です。

利用者の声

- ・コロナ禍でゴミ出しを頼もうか迷っていたが、快く引き受けてもらえてよかった！
- ・お盆に向けて庭をきれいにしてもらえて感謝。



岩崎秀雄会長



永田米昭会長

おたがいさまネットみなみ

大変な時ほど、『できる範囲のことを一生懸命取り組む』ことが大事ですね。困っている人や高齢者などの手助けをし、コロナ禍の中、普段のコミュニケーションをより大切に見守りも行っています。

活動は定期的なゴミ出しや掃除の他、草むしり等の依頼が多い状況です。

活動は3密に注意し、草むしりは熱中症にも気をつける必要があります。水分補給や休憩を十分取りながら行うようサポーター同士、声をかけ合っています。発足からもうすぐ1年。1人の依頼者から複数の依頼を受けるなど、少しずつ活動件数が増えています。

利用者の声

- ・親切、丁寧に作業していただいて、本当にありがたい。
- ・リピーターとして定期的に利用させてほしい！