



笑顔まんかい通信



北九州市介護支援ボランティア事業情報お届片便 第24号(令和2年春～夏号)

令和3年版
ポイント手帳
の配布方法が
かわります



毎年12月末に換金・寄付案内書類と一緒にお届けしていたポイント手帳は、令和3年版から実際にボランティア活動をされた方にのみ郵送で届きます。

詳しくは「令和2年版
笑顔まんかいポイント手帳」の
6ページを見てね!



新型コロナウイルス感染予防で
長いトンネルに入ったような
先の見えない自粛生活
動かないこと(生活不活発)により
フレイル(虚弱)が進んでしまいます!

フレイルが進むと・・・

- 身体の回復力や抵抗力の低下
- 疲れやすくなる
- 感染症も重症化しやすくなる

セルフケアチェックシート(別紙)を
活用して「生活不活発」に気をつけよう!

フレイルの進行を防ぐには



- ★ 座っている時間を減らす
- ★ バランスのよい食事をし栄養補給
- ★ 毎食後・寝る前に歯磨きをする
- ★ 電話などを活用して人との交流



ステイホーム中の今だから出来ること

介護施設では、外出レクリエーションやボランティアさんの訪問など、外部からの立ち入りを制限中のなか、利用者さんや施設関係者の皆さんは、前向きに! 元気に! 頑張られています! ボランティアの皆さんも、この機会に趣味・特技などのレクリエーションを**パワーアップ!!** 元気に活動する日に備えて、日々を楽しみながら、心も体も健康に!



レッツトライ!!





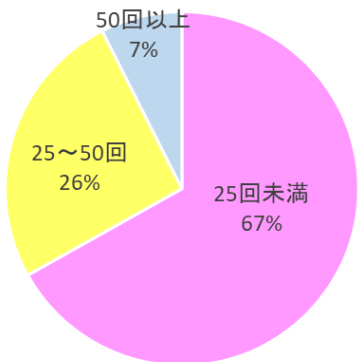
介護支援ボランティア事業 活動報告

(活動期間:平成31年1月～令和元年12月)



令和元年の活動実績と令和2年1～2月にかけて、ボランティア・受入施設の皆さんに向けて実施したアンケートの集計結果をご報告します。アンケートにいただいた貴重なご意見は、今後の事業運営に活かしてまいります。アンケートへのご協力・ご意見をありがとうございました。

昨年活動できなかった方は、当センターを利用して、まずは1回活動してみませんか？



年間活動回数

1回以上活動した人数

966名 / 2,121名

※ ボランティア登録者2,121名のうち966名が実際に活動されました。

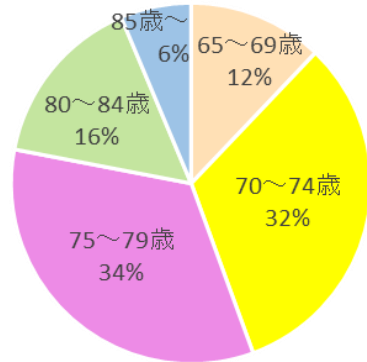
ポイント換金・寄付金額

換金 **2,326,900円**

寄付 **438,100円**

合計 **2,765,000円**

※ ポイントの換金・寄付手続きをされた方は、**829名**でした。



ボランティアの年齢割合

ボランティアさんより

● 日常生活が前向きになり楽しく活動しています。人の為に出来ることがあれば少しでも協力したいと思います。

● 訪問先の施設で待っている方達が楽しんで下さるのが一番うれしいです。

● 自分の年齢で活動は無理と思っていましたが、施設の利用者様たちとの交流の中で自分も元気をもらう事がたくさんあります。

● 年々ボランティア活動をする人が少なくなっています。どのように呼びかけたらよいのか、ボランティアをする若い人がいないなど、集団老々介護です。

ボランティアが活動した施設数

277箇所 / 404箇所

延活動回数

21,050回
(平均**22回** / 人)

年間最多活動回数

223回

※ 100回以上の方は15名！活動者の67%が月1～2回のペースで活動しています。

活動者の最高年齢

男性 **90歳** (1名)

女性 **94歳** (2名)

受入施設の職員さんより

● ボランティアの皆様はとても活気があり助かっています。ありがとうございます。

● 積極的に活動して頂く中、ボランティアの方々から元気と色々な刺激を受けることもあり、心から感謝しています。

● 施設職員だけでは、十分な行事やレクの準備等含め時間が取れず助かっております。今後も様々な内容のボランティアを展開して頂き、施設に合いそうな内容があれば是非取り入れたいと思います。

● ボランティアを依頼し日時も決定していたが当日(前日)等にキャンセルされ困った事があった。

【発行・問合せ・申込先】 ※お電話は、火曜～土曜 8:30～17:15 にお願ひします。

社会福祉法人 北九州市社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター

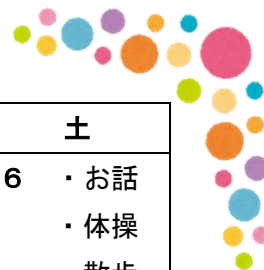
TEL : 093 (881) 6500 FAX : 093 (881) 9680






ホームページアドレス <http://www.kitaq-shakyo.or.jp/>







セルフケアチェックシート

★ できたことに○をつけて、『生活不活発』に気を付けましょう！ ★



日	月	火	水	木	金	土
 マスクしよう	1 ・お話 ・体操 ・散歩	2 ・お話 ・体操 ・散歩	3 ・お話 ・体操 ・散歩	4 ・お話 ・体操 ・散歩	5 ・お話 ・体操 ・散歩	6 ・お話 ・体操 ・散歩
7 ・お話 ・体操 ・散歩	8 ・お話 ・体操 ・散歩	9 ・お話 ・体操 ・散歩	10 ・お話 ・体操 ・散歩	11 ・お話 ・体操 ・散歩	12 ・お話 ・体操 ・散歩	13 ・お話 ・体操 ・散歩
14 ・お話 ・体操 ・散歩	15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩	19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩
21 ・お話 ・体操 ・散歩	22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩	26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩
28 ・お話 ・体操 ・散歩	29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩				 しょうじくしよう



日	月	火	水	木	金	土
 てをあらおう			1 ・お話 ・体操 ・散歩	2 ・お話 ・体操 ・散歩	3 ・お話 ・体操 ・散歩	4 ・お話 ・体操 ・散歩
5 ・お話 ・体操 ・散歩	6 ・お話 ・体操 ・散歩	7 ・お話 ・体操 ・散歩	8 ・お話 ・体操 ・散歩	9 ・お話 ・体操 ・散歩	10 ・お話 ・体操 ・散歩	11 ・お話 ・体操 ・散歩
12 ・お話 ・体操 ・散歩	13 ・お話 ・体操 ・散歩	14 ・お話 ・体操 ・散歩	15 ・お話 ・体操 ・散歩	16 ・お話 ・体操 ・散歩	17 ・お話 ・体操 ・散歩	18 ・お話 ・体操 ・散歩
19 ・お話 ・体操 ・散歩	20 ・お話 ・体操 ・散歩	21 ・お話 ・体操 ・散歩	22 ・お話 ・体操 ・散歩	23 ・お話 ・体操 ・散歩	24 ・お話 ・体操 ・散歩	25 ・お話 ・体操 ・散歩
26 ・お話 ・体操 ・散歩	27 ・お話 ・体操 ・散歩	28 ・お話 ・体操 ・散歩	29 ・お話 ・体操 ・散歩	30 ・お話 ・体操 ・散歩	31 ・お話 ・体操 ・散歩	 かんきしよう



カレンダーなどを利用して
オリジナルのチェックシートを作ってみよう!!





お話をしよう！

今まで当たり前だったコミュニケーションの方法が今では「してはならないこと」に「心を通わせる術」を実践してみよう！

♡ お便りを届ける

心細さ・寂しさを感じている時に届くと嬉しいものです。

お相手が返信しやすいように返信封筒を同封したり、往復はがきを使用してみてもは。

♡ メール・ライン・電話をする

特別な用事でもない「相手の迷惑になっては…」と連絡を取らないままになっていませんか？
こんな時だからこそ「どうしてるかな？」と気になる人に「声のお便り」を届けてみては。



お口の体操をしよう！

お口の代表的な体操の一つ「**パタカラ体操**」ってどんな体操？

食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。
加齢によるお口の周りの筋肉や舌の動きの低下を予防・改善することを目的としています。

～それぞれの運動の意味を理解して効果的に実践！～

お食事前が効果的！



パ

唇を開いて食べこぼさない

「パ」の発音は唇を閉める筋力を鍛え食べ物を口からこぼさないようにします



タ

食べ物を押しつぶす・飲み込む

「タ」の発音は上あごから下あごへ舌をうちつけるので舌の筋肉のトレーニングになります。



カ

食べ物を食道へ運ぶ

「カ」の発音は誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。



ラ

食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする

「ラ」の発音は食べ物をのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。



毎日10種類の食品群を食べよう！

合言葉は「**さあにぎやか**に**いた**だ**く**！」

- | | | |
|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| さ かな … 1切れ程度 | や さい … 5品(350g)程度 | だ いず … 豆腐なら 1/4 丁程度 |
| あ ぶら … 大さじ 1杯程度 | か いそう … 1品程度 | く だもの … 適量(200g 程度) |
| に く … 薄切り肉 3 枚程度 | い も … 1品程度 | |
| ぎ ょうにゅう … 1杯(200ml)程度 | た まご … 1個程度 | |

