健康ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回は介護支援ボランティアについて紹介します。

問 健康増進センター ☎049-252-3771

始めてみませんか　介護支援ボランティア

「仕事をリタイアしたので」「健康維持のために」「やりがいが欲しくて」何か新しく始めてみたい、と思っているけれど、具体的に何をしようか迷いませんか。地域活動に参加してみたいけれど、すでに人間関係が出来上がったグループに後からは入りにくい、という声を聞くこともあります。

思い立った今から、初めてでも、自分ひとりでも、気軽に始められるボランティア活動「介護支援ボランティア」があるのをご存じですか。市のボランティアセンターを担う富士見市社会福祉協議会で登録をすれば(P13参照)、ボランティア活動を行う場所、内容、日時や頻度、全て富士見市社会福祉協議会がちょうどよくマッチングしてくれます。

■ 介護支援ボランティアとは

活動場所 介護保険施設、公共施設
対象 65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方
回数 週1回、月1回、年数回など、都合に合わせて
内容 施設内の簡単な手伝い、市の介護予防事業の手伝い
(例)施設利用者の話し相手、囲碁・将棋・マージャンの相手、草むしり・花壇の世話、施設職員の簡単な補助、手品や演奏など自身の得意技の披露、フレイルサポーター、eスポーツボランティアほか

point!

ポイントをためて特典と交換できる！

介護支援ボランティアは、活動時間と回数に応じてスタンプをためます。自分の頑張りを確認できるので、やり応えがあります。

- スタンプは年度末にポイントと交換できます。
- 希望者は、ポイントを特典と交換することもできます。

問 富士見市社会福祉協議会 ☎049-254-0747



手話で楽しもう♪

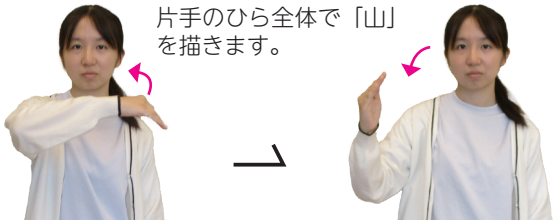
手話は言語です

富士見市の地名

「富士見市の地名」を紹介します。今月号は「山室」「針ケ谷」です(市内の各地名は順不同で掲載)。

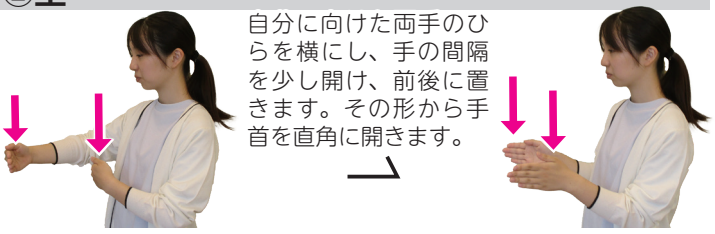
問 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

①山



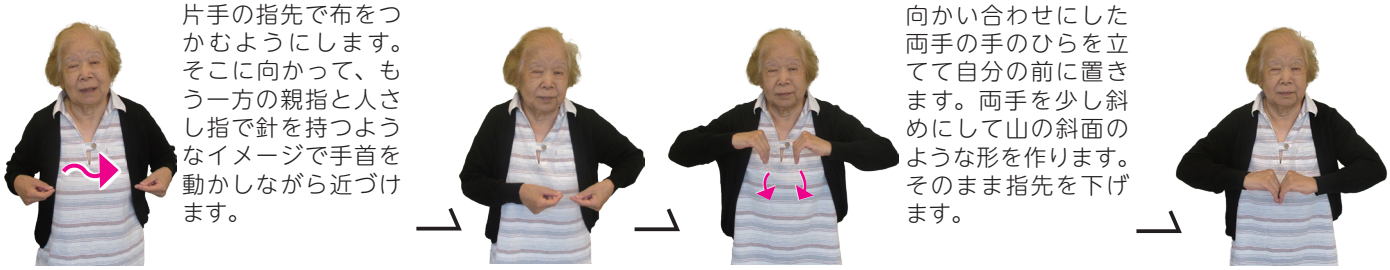
片手のひら全体で「山」を描きます。

②室



自分に向けた両手のひらを横にし、手の間隔を少し開け、前後に置きます。その形から手首を直角に開きます。

③針ケ谷



片手の指先で布をつかむようにします。そこに向かって、もう一方の親指と人さし指で針を持つようなイメージで手首を動かしながら近づけます。

向かい合わせにした両手の手のひらを立てて自分の前に置きます。両手を少し斜めにして山の斜面のような形を作ります。そのまま指先を下げます。

◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。
団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。