



ボランティアセンターだより

2021年7月 No. 151号



第2回 架け橋パントリープロジェクト

食材の寄付にご協力をお願いいたします



長期化する新型コロナウイルスの感染拡大により、生活に不安を感じている方が増加しています。そのような方々に食材を届け、生活を支援することを目的に、フードバンク淡路島、南あわじ市消費者協会、生活協同組合コープこうべなどのご協力を得て、「第1回架け橋パントリープロジェクト」を開催しました。

食材はすべて地域の方からご寄付いただいたものを活用させていただき、それらをボランティアのみなさまに箱詰めしていただきました。箱詰めした食材は、コロナにより休業中の方や学生、ひとり親家庭の方など74世帯にお渡ししました。「すごく助かります」「久しぶりに楽しく食事ができます」などたくさん感謝の声をいただきました。

想定していた以上に大きな反響があり、協力団体と話し合いの結果、**8月5日(木)、6日(金)に第2回目**を開催することになりました。詳細は社協ホームページをご覧ください。引き続き、みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



ご寄付いただきたい食品例

- ★ 缶詰 ★ レトルト食品 ★ お米
- ★ インスタント食品 ★ 飲料
- ★ 乾麺 ★ 調味料 ★ お菓子 など

※1 か月以上賞味期限が残っているもの

次のような食品はお預かりできません

- × 賞味期限が明記されていないもの
- × 製造者や販売者の表示がないもの
- × 開封済みのもの
- × 生鮮食品、アルコール類
- × 常温で保存できないもの



赤い羽根共同募金 配分金事業

車いすテニス体験交流会

日時：令和3年**7月24日(土)** 一部 10時～11時30分 二部 13時～14時30分

場所：南あわじ市文化体育館 メインアリーナ

募集：各20名（南あわじ市内在住の小学生、淡路島内の身体障がい者他）

参加費：100円

申込み：あわじユニバーサルスポーツの会 代表 清水真澄

[midoaoibin2000@yahoo.co.jp] 申込み締切：7月10日(金)

上記のメールアドレスに「名前・学年・住所・電話番号・障がいの有無」を送付

主催：(公財)兵庫県障害者スポーツ協会、あわじユニバーサルスポーツの会



大事にしたい 淡路弁



「～だ」

文末に使われる。関西弁では「～やろ」標準語では「～だろ」の意味。淡路弁の基本であり、日常の使用頻度はかなり高い。

発行 南あわじ市社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒656-0122 南あわじ市広田広田 1064
TEL: 44-3007 FAX: 44-3037
MAIL: info@minamiawaji-shakyo.or.jp





コロナ禍の長いトンネルを抜けると、 そこは元気を南あわじだった



「セロトニン」って言葉を聞いたことはありますか？別名「しあわせホルモン」と言われるらしいです。現在「新型コロナウイルス」による強いストレスが原因で憂鬱感、無気力感、不眠や頭痛などといった症状を引き起こすことがあるそうです。ひどい状態になると「うつ」という病気になってしまいます。この「セロトニン」はストレスに対して効果のある脳内物質で、適度な分泌は心の安定を図るそうです。「セロトニン」を増やすには次の3つが大切です(^^)



- ① 適度な運動
ウォーキング、深呼吸などの比較的単調な有酸素運動
- ② 感情を動かすこと
意識的に脳を活動させる。人とのふれあいで心が動く経験を持つこと。趣味や芸術鑑賞
- ③ 睡眠
定期的にしっかりと休むこと

また、脳と腸はつながっているので、腸内環境や腸の疲労を改善することは幸福感に大きく関係するそうです。食生活の改善も大切ですね。同時に、食の内容だけにかかわらず、食の環境も大切です。楽しくいただくと、栄養の吸収にも関係してくるそうです(^^)-☆

まわりの方々の発散法をご紹介します！みなさん「セロトニン」を増やす方法を、自分らしく取り入れていました。ストレス打倒の参考に！



マイコンピュータ

「あなたのストレス発散方法は何ですか？」

 ウォーキング	 VOキャブ	 観葉植物を育てる	 公園に行く	 孫と遊ぶ	 花を植える	 釣りをしておいしい魚をいただく
 高級なお菓子を食べる	 電話をする	 ドライブ	 ポーツとする	 テイクアウト料理を食べる	 映画を見る	 テレビを見る
 たくさん寝る	 手芸	 パチンコ	 お酒を飲む	 読書	 BBQ	 たくさん洗濯してたたき
 体操	 大きなパズルをする	 料理	 動画を見る ゲームをする	 洗車	 ペットと遊ぶ	 掃除をする

自分の生活でONとOFFをうまく取り込み、リラックスできる時間を持つことが発散できる良い方法のようです。

