南あわじ市社会福祉協議会

ボランティアセンターだより

2021年1月 No.146号

赤い羽根共同募金～テーマ型募金～　コロナに負けるな！子どもの居場所応援プロジェクト

赤い羽根 ひよっこバザー 販売品物大募集！

ご家庭で購入したけど使っていないものや眠っているものはありませんか？集めた物品を３月28日(日)に予定しているバザーで販売します。**売上金は、すべて南あわじ市内の子どもたちの居場所や活動を応援する事業へ配分します。**ご協力いただける方は社協窓口までお持ちください。

例えば…　※物品は全て新品または新品同様のもの

★日用雑貨品　★お風呂用品　★生活必需品　★掃除用品　★文具　★雑貨
★タオル　★衣類　★マスク　★台所用品・調理用品　★食器　など

「ひよっこバザー」の運営をお手伝いいただけるボランティアさんも募集しています♪
興味のある方は社協ボランティアセンターまでご連絡ください。

前日まで
・商品の仕分けや値付け
・会場設営のお手伝い　他

当日
・参加者の受付
・商品の販売　他

助けられ上手講座　心は密に 距離はソーシャルディスタンス

新型コロナウイルスにより人との付き合い方や、地域のつながりも大きく変化しました。コロナ禍の今だからこそ、改めて人と人とのつながりや助け合うことの必要性を学んでみませんか？

日時：２月１７日（水）１４時～１５時３０分
場所：南あわじ市中央公民館　講義室
内容：①「『助けられ上手』ってどういうこと？」
　　②「変身！あなたも助けられ上手隊」（事例を用いながら簡単なゲームや話し合いをします）
締切：２月１５日（月）（先着１５名）

受講者には編方長子（あみかたたけこ）さんの「手編みのひざ掛け」プレゼント！

編方さんの正体は当日のお楽しみ…

60歳以上の方へ　高齢者元気活躍推進事業　おもいやりポイント制度登録説明会

南あわじ市では、「おもいやりポイント制度」への参加者を募集しています。

日時：１月２１日（木）14時～
場所：広田地区公民館　２階会議室
内容：現在の活動状況を紹介します

同時開催
読み聞かせのコツについての講座
講師：大住リカ氏

◉活動数・時間は自分のペースで調整出来ます
（月1～2回または週1回程度で活動しています）

◉未経験でも大丈夫です。
今活動されている多くの方が未経験です。

問南あわじ市総務企画部　市民協働課生涯活躍推進室　電話　43-5244

新謹年賀

佳き年を迎え皆さまのご健勝を
お慶び申し上げます
本年もよろしくお願いいたします

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

生活支援コーディネーターだより

2021.1

口（くち）は健康の元

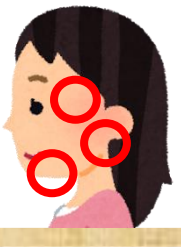
調子が少し悪い時、「ちょっと様子を見ようかな？」と思うことはありませんか？体は自然治癒力が働き、体を正常へと戻してくれます。では、口の中はどうでしょう？永久歯は虫歯になると、自然に治ることはないですね。また、口は元気の源となる食べ物が入る最初の場所で、言葉を発する大切な場所でもあります。そこがむしばまれると体にも支障をきたします。歯と口のケア(口腔ケア）は単に虫歯や歯周病の予防だけではなく全身の健康を守るためにとても大切です。口腔がうまく機能しないと体の中に栄養が取りこまれないだけでなく、運動機能の低下や栄養障害、認知症への進行につながっていくそうです。

口腔ケアを続けることで誤嚥性肺炎やインフルエンザといった感染症、全身疾患の予防、口腔機能の維持、改善につながります。「かみかみ体操」でもおなじみの口腔体操は、短時間で毎日簡単にできるケアです。口腔機能の虚弱をオーラルフレイルと言いますが、そうならないためにも口腔体操をして健康寿命を延ばし、オーラルフレイルを予防したいものです。

お家でもできる簡単お口体操

唾液腺マッサージ

マスク装着での口呼吸によるドライマウス対策。３ヶ所の唾液が出るポイント（耳下腺・顎下腺・舌下腺）があり、軽く押すことで唾液を分泌させ、ドライマウスを防ぎ、口の中を清潔で健康に保ちます。



パタカラ体操

「パタカラ」と発音することで嚥下に必要な筋肉のトレーニングとなります。食べ物が口に入って飲み込むまでの奥舌の形が「パタカラ」を発音するときと似ているためです。

誰でも・いつでも・身近なところで「ボッチャ」

ヨーロッパ生まれのボッチャは重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ジャックボールと呼ばれる白いボールに赤、青のそれぞれのボールを投げたり、転がしたりしていかに近づけられるかを競います。車椅子の方でも、ボールを投げられなくても参加でき、すべての垣根を越えて誰でもできるスポーツです。

「みなといきいきサロン」では、コロナ禍で調理や飲食がままならない現状の中、“サロンで何か楽しくできないか”と百歳体操後にボッチャをはじめました。それが南あわじ市初のボッチャグループ「みなとボッチャクラブ」です。実際に経験をさせていただきましたが、さすがパラリンピックの正式種目、気が付くと必死に球をコントロールしながら投げていました。

「おもしろーい！うーん…むきになる！」サロンの何人かは審判員の資格も取り、楽しさを分かちあいたいと、「放課後こども教室　湊教室」にも出張してボッチャの楽しさを広めています。サロンの代表者の新居さんは、「呼んでくれたらどこでも出張に行くで～」と元気いっぱいです！

老若男女、障がいがあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。興味のある方は是非一緒にチャレンジしてみてくださいね。