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

2024年3月 No. 184号

広田梅林の梅まつり

老人クラブ連合会緑地区の「梅仕事活動」の紹介



広田の交差点を曲がると紅色の旗が何本もはためきをみせています。 広田梅林は、南高・鶯宿約300本が2月中旬から3月上旬に見頃を迎えます。 開花のピークになると、一面が薄紅色と白色にほんのりと染まり、ほのかな甘い 香りが漂います。 梅まつりは、老人クラブ連合会緑地区が主となって地域づくり 協議会と一緒に園内運営や清掃、樹木の世話、入園者の案内、地元の野菜や梅干、

手作りぜんざいなどの販売をしています。

みなさまも梅の花を観賞しながらほんのり甘い匂いに包まれ癒されにきませんか。 梅まつりの季節が終わると、6月には梅の収穫作業を、12月には枝の剪定や



植樹をします。地元の広田保育園の園児や広田小学校の児童と一緒に作業をして、世代間交流や地元の魅力を伝える機会にもなっております。

同時期に広田地区公民館の駐車場に地域づくり協議会が設置したイルミネーションが展示されています。 こちらも是非見にきてくださいね!

会員、募集中です! 私たちと一緒に 活動しませんか?





亀岡荘のひなまつり



阿万上町にある老人福祉センター亀岡荘に 沢山のひな人形が展示されています。ボランティアグループ亀岡若葉会が中心となって活動 しています。華やかに並べられたひな人形たち を見に足をはこばれてはいかがでしょうか。

場所 老人福祉センター亀岡荘

時間 8:00~16:30

展示期間 3月末

4月のお祭りにむけて次は本庄川に鯉のぼりが 泳ぎます。五月人形の展示もあります。



ボランティア保険加入のご案内

ちょっと空いた時間にボランティアしませんか? 安心してボランティア活動するために、ボランティア保 険の加入をお勧めします。

兵庫県ボランティア・市民活動災害共済

内容:ボランティア活動中の万が一の事故に備える保険

掛金:年間500円/1人

※3月~申込が出来ます。

(令和6年4月1日~令和7年3月31日まで)

兵庫県ボランティア活動等行事用保険

行事活動中のボランティアや参加者のケガおよび、 主催者が賠償責任を負った場合に備える保険。

掛金:50円/1人(1日20人以上必要)

\\どちらも社協窓口での加入をお願いします//

生活支援コーディネーターだより

2024.3



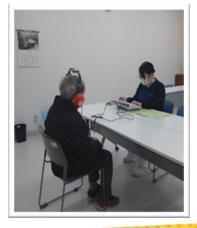
きこえのなんでも相談会

~あなたは自分の聴力dB(デシベル)を知っていますか?~

年齢を重ねていくと体の中ではいろいろと変化が現れます。多くの場合、不調になることが多いです。「体が動きにくくなる」「老眼で近くが見えにくくなる」「聞こえが悪くなる」など諸々と現れますが、自身の体の中で顕著にわかりにくい不調は聞こえだと思われます。何度も聞き返すようになったり、テレビの音が大きいと言われるようになったりするのは、聞こえのレベルが下がってきたせいかもしれません。

1月17日「きこえのなんでも相談会」の講座を丸山サロンで開催しました。淡路聴覚障害者センターの高木さんの講話でクイズを交えながら楽しく聞こえについて学びました。聞こえのサポートとして、「補聴器」というものがありますが、種類も値段もいろいろあります。メガネのように身近にあるものではないのでそうそう手に取ることも





ないかと思いますが、いくつか補聴器の装着体験もできました。聴力は、 dB(デシベル)という単位で調べます。洲本市にある沖田耳鼻科の言語聴 覚士さんに聴力測定をしていただき、自身の聴力(dB)も知ることができ ました。

まだ、補聴器のお世話にならなくてもよい方も難聴予防の体操も教えていただき、今日からでも実行できそうです。聞こえについてなかなか言い出せない悩みも気軽に聞いていただき、聞こえについての認識の第一歩が踏み出せたようです。

ストレッチ教室 💝

クラブトレーナーにストレッチを教えてもらおう!!

「FC.AWJ」をご存じですか?洲本市を中心とする淡路島全域を本拠地とする J リーグ加盟を目指す社会人サッカークラブです。そこでメディカルトレーナーをされている前田さんに北納屋サロンでストレッチ教室をお願いしました。呼吸法に重点を置き、寒い中こわばった体をリラックスさせ、終わった頃にはみなさん「体がかるくなった」「温まった」と上着を着忘れて帰ろうとするほどでした。手軽にできるストレッチなので、毎日実行して自身の体をいたわりましょう!







発行 南あわじ市社会福祉協議会

〒656-0122 南あわじ市広田広田 1064 TEL: 44 - 3007 FAX: 44 - 3037

MAIL: info@minamiawaji-shakyo.or.jp

