

社協はベルマーク運動を応援しています！

「すべての子どもに等しく、豊かな環境のなかで教育を受けさせたい」
“ベルマーク運動”は、そんな願いが込められています。

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9月

第190号

ベルマーク集めから始まる

だれでも気軽に参加できるボランティア



いつもたくさんのご寄附をありがとうございます。

社協では、物品預託としてベルマークを受け付けています。ベルマークを集めてお買いものができるのは、学校などの運動参加団体だけです。しかし、団体や個人でも、マークを集めて寄贈することはできます。その意味で、ベルマークは“誰でもできるボランティア活動”なのです。

社協に集まったベルマークは、南あわじ市内の対象の小学校にお渡しし、学校の備品や教材を購入するために役立てられています。

マークの整理について【よくある質問】

Q1. 切り方に決まりはありますか？

〔引用：ベルマーク教育助成財団 HP〕

ベルマークのかたちに合わせてきちんと切り取る必要はありません。小さな物や丸まったり、くっついたりするビニールの物は、**扱いやすい大きさ**に切り取るだけで大丈夫です。

Q2. 脱退してしまった協賛会社のベルマークは、送っても点数にならないのでしょうか？

協賛会社が脱退する場合があります。その会社のベルマークについては、脱退した日から半年間の有効期間をすぎると点数になりませんので、ご注意ください。

終了したベルマーク：牛乳石鹸（番号37）旭松こうや（番号51）ネピア（番号75）など
9月末で終了するベルマーク「**成田食品（番号36）、フジッコ（番号65）**」があれば
早めに社協までお持ちください。



ベルマーク整理ボランティア募集中！

毎月第3月曜日 10時～12時

（※第3月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振替）



今年度から、社協の会議室でベルマークの整理をいただいています。参加者の方からは「座って室内でできるのがいい」「話ながらできるのが楽しい」という声をいただいています。持ち物や申し込みは不要、気軽にご参加ください。

9月は17日（火）です。

たくさんの参加お待ちしております！



元気で暮らそう!

賀集「お元気くらぶ」



南あわじ市社会福祉協議会

生活支援
コーディネーター
だより



「お元気くらぶ」ってなに?

南淡路病院と賀集地域づくり協議会、お元気くらぶ実行委員会が協力して、毎月開催している健康教室です。「体力測定会」や、健康に役立つ知識が学べる「体験型健康教室」を開催し、運動や食生活と体の関係について興味を持ち、健康への理解を深めるための取り組みをしています。現在、賀集地区に在住の60代～70代の42名が登録されています。

どんな人が講師に来てくれるの?

理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・言語聴覚士など、内容によって専門の先生が来て、個別相談にも応じてくれます。



どんな活動をしているの?

取材日は、筋力、バランス、俊敏性、柔軟性、移動能力を調べる『体力測定の日』でした。参加者に話を聞くと、「毎日歩いている」「諭鶴羽の外周を歩くのが日課」「散歩コースは農道を歩いている」と日々健康に気を付けられている様子が伺えました。測定後はお茶を飲みながら、久々に顔を合わす人たちで会話を楽しんでいました。



健康づくりには、生活習慣のみならず住民同士の絆やつながりの醸成も重要だと言われています。自分の身体は自分で守る!という意識を持ちつつ、住みなれた地域の仲間と、健康で元気にいきいき過ごせる地域づくりに取り組んでいる素敵な活動です!

賀集地区のみなさん、ぜひご参加ください♪

【9月の予定】※参加希望の方は、賀集地区公民館へお問い合わせください。(54-0331)

- 9/10(火) 14時～ 「高齢者の転倒と骨折」 会場：田中会館
- 9/19(木) 10時～ 「膝の痛み・血圧の管理」 会場：賀集地区公民館

紙おむつ譲渡会 開催しました

善意でいただいた紙おむつを市内で在宅介護をしているご家庭へ

当日は、おむつをお譲りするだけでなく、「フレイル予防」ブースを設け、保健師から健康維持方法や認知症について話を聞いたり、“ほっとひといき”スペースで、介護者ご自身の健康や日頃のモヤモヤしていることなどをおしゃべりしていただきました。

「同じ立場の人と話をしたかった」「いろんな話ができて発散できた」「これからも、こんな集いの場があったら是非参加したい」など、たくさんの意見をいただき、家族を日々支えている介護者のみなさまが、お互いの気持ちを共有し、リラックスした時間を過ごすことができました。社協はこれからも、“ほっとひといき”できる機会をつくっていきます。



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@minamiwaji-shakyo.or.jp



登録サロン数 81 か所
(R6.8月現在)