



ひとりー役活動通信

吹く風の中に冷たさを感じる季節になりました。すっかり必需品となったマスクも景色に馴染んで見えます。新型コロナウイルス感染症をめぐる状況は、一進一退と不安な日々が続いていますが、ひとりー役活動としてできることを、少しずつ拡げていきたいですね。

研修・交流会を実施しました



感染症の基礎知識



10月9日(金)に、保健センターの保健師の方から、感染症を予防する大切な基礎知識として、実習形式の手洗いや抵抗力をつけるポイントなどを教えていただきました。

抵抗力をつけるポイント

- ①食事
主食・主菜・副菜を揃える
- ②運動
1日40分は体を動かす
- ③リラックス
睡眠と笑いが大事!

交流会では、地域支え合い推進員の方と一緒に、研修の感想や近況を話し合いました。

どのグループからも、コロナ禍で外出の機会が減っていることや、受入機関の再開を待ち望む声が聞かれました。



交流会

参加者の声

- ・活動が休止状態なので再開の準備のひとつとして良かった。
- ・居宅で困っている方が多いと思うが、これらの声を吸収することが大事だと思う。

ひとりー役活動紹介

『居宅支援活動』

足が悪いため外出がしづらく、お一人で過ごすことが多いAさんのお話し相手が活動内容です。

活動は週1回。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、9月から半年ぶりに活動を再開しました。

ワーカーが訪ねる日のお気持ちをうかがうと、「そりゃ、うれしいですよ。」と破顔一笑のAさん。支援者の方と3人で、最近のご様子や思い出話、好物の話など、いろいろな話に花が咲く楽しいひとときです。

主に高齢者の居宅で行う活動です。



自転車で訪問しているので、雨の日はおやすみですが、いつも楽しくお話ししています。気が合うのかな～。

ワーカーの声



ひとり一役活動伝言板



ワーカーの声、受入機関からの募集などを掲載します。
掲載された内容についてのお問い合わせは事務局まで。

From
エルホーム芦屋

ワーカー
募集しています

日時

- ①12月13日（日）午前9時～
12月21日（月）午前9時～
- ②月・水・金 午前9時～11時の間

活動内容

- ①花壇のお世話
- ②庭掃除・草取り

持ち物

帽子、軍手、飲み物

From
ひとり一役ワーカー

活動先
募集しています

活動内容

登録したばかりなので、イベントのお手伝いなど、他の人と一緒にできる活動を探しています。

From
ひとり一役ワーカー

活動先
募集しています

活動内容

高齢者の方の話し相手、安否確認
お近くの方なら、ゴミ出しもできます。

From
ひとり一役ワーカー

活動先
募集しています

場所

奥池町・奥池南町の居宅

活動内容

お話し相手やゴミ出しなど、お手伝いしたいです。

伝言板を ぜひご活用ください

【応募方法】

活動通信に同封している
「伝言募集用紙」にご記入の上、
事務局までお送りください。
メール送付も可能です。

活動情報のメール配信登録のご案内

メール配信を希望するメールアドレスで、下記のとおりメールをお送りください。
メールが届き次第、登録完了メールをお送りします。



✉ vo-center@ashiya-shakyo.com

【件名】ひとり一役ワーカーメール配信希望 【本文】①ワーカーの登録番号 ②お名前

ワーカー通信のバックナンバーは
社協ホームページにて公開中です



こちらの2次元コードを、携帯・スマホのカメラで読み取ってください。

<https://ashiya-shakyo.com/>

事務局 芦屋市社会福祉協議会

TEL: 0797(32)7525 FAX: 0797(32)7538

Mail: vo-center@ashiya-shakyo.com

〒659-0051 芦屋市呉川町14-9 福祉センター2階
受付時間: 土・日・祝日を除く平日 午前9時～午後5時30分