



地域の おじちゃん・おばちゃんのを貸してください!!

お問合せは…
 瀬谷区社会福祉協議会
 瀬谷区移動情報センター
 ☎045-361-2202

障がいがあり、一人での外出が難しい子ども達の登校に
 付き添うボランティア(ガイドボランティア)を募集しています!



障がいのあるお子さんの中には、一人で登校する事が難しい子がいます。親御さんだけで付添いを頑張っているご家庭も多く、自身の就労面で悩んだり、育児の悩みで強い孤独を感じている方が少なくありません。近所の方々に障がいを理解し支えてくれる人がいれば、この子どもたちが地域で安全に健やかに成長する事ができます。自分の時間を少しだけ利用して「まずはできることからはじめてみようかな」といつみなさん、ぜひガイドボランティアの登録をおねがいします!!



登校支援風景

朝、ボランティアさんが来るのが待ち遠しい! 「1・2・3!!」の声掛けで、さあ出発!



♪良い事 その①
ウォーキングもできて健康促進できます!

♪良い事 その②
1回の付添い活動につき、500円の奨励金が支払われます。

説明会行っています!! ※参加費無料
 日時:7月5日(金)11時10分から
 場所:下瀬谷地域ケアプラザ
 お気軽にご参加ください♪

生活支援コーディネーター 活動事例集 2018 ~一部紹介~

「おやじ×地域」 ~趣味からはじめる地域デビュー~ はじめてみませんか?

「男性の地域活動への参加が少ない」といった地域の声を受け、男性の地域デビューをサポートすると共に、新たな地域活動の人材育成を目指してはじまりました。洋楽を中心に、1960~80年代に流行したロックやポップスなどの名曲を聴きながら、当時の思い出や地域活動のことなどを語っていただけるよう工夫しています。無理なく少しずつ地域参加を促していくために、個々の趣味や得意分野、仕事で生かしたスキルや経験などを可能な範囲で活動に繋げています。「ちょっとだけお願い」「ちょっとだけ助けて!」など、自分たちのできることをできる範囲で担う、といった活動につながっています。



お問合せは…
 瀬谷区社会福祉協議会まで

~せやまる保健情報~

ロコモ 予防大作戦!

ロコモとは「ロコモシンドローム」の略称です。運動機能の低下により、「立つ、歩く、座る」などの機能が低下する状態をいいます。

《ロコチェック》を試みましょう!

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家庭での力仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の荷物を運ぶのが難しい
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡り切れない

ロコモ予防のために「運動」「栄養」「健口」に気を付けて生活することが大切です。また、介護予防の活動は「仲間と一緒にいること」が一番効果的と言われています。積極的に趣味活動やボランティア活動に参加して健康維持を心がけてください。



ボラだより

No.91

発行日:令和元年6月7日
 発行:社会福祉法人
 横浜市瀬谷区社会福祉協議会
 瀬谷区ボランティアセンター

- 参加者募集 令和元年度瀬谷ボランティアバスのご案内
- ボランティア募集中! ◆配食サービス調理ボランティア① ◆配食サービス調理ボランティア②
- ◆子どもの見守りボランティア ◆みーとすまいる ◆イベントの手伝い①
- ◆イベントの手伝い② ◆ハンドメイドカフェ ◆E-たいむ
- こんにちは!瀬谷区ボランティアコーディネーターです。
- 地域のおじちゃん・おばちゃんのを貸してください!!
- 生活支援コーディネーター活動事例集 2018 ~一部紹介~
- せやまる保健情報



参加者募集! 令和元年度 瀬谷ボランティアバスのご案内



令和元年8月9日(金)21時出発
 ~8月11日(日)20時到着予定
 ※2泊3日(車中1泊+現地1泊)

場 所:岩手県釜石市内の復興住宅など
 募集人数:30名(一般:10名、学生20名)
 参加対象:瀬谷区在住、在勤、在学の高校生以上
 ※未成年者は保護者の同意が必要

東日本震災被災地復興を支援するため、瀬谷区社会福祉協議会では、今年度も現地でボランティア活動をするプログラム「瀬谷ボランティアバス」を実施します。現地視察や復興住宅の方と交流活動を行います。



↑平成30年度の活動の様子

参加費...14,000円 (高校生は12,000円)

※参加費には、集合場所から現地までの往復交通費、夕食代・朝食代各1回分が含まれます。上記以外の飲食代、ボランティア活動保険(500円)などは各自負担となります。※多少金額が変動する可能性があります。

事前説明会...7月26日(金) 18時~20時
 「せやまる・ふれあい館」にて
 ※出席できない場合は参加不可となります。

※個人情報の取り扱いについて
 申込時にいただく個人情報は参加者台帳の作成、参加者相互交流等のみの目的で使用し、他の目的で使用することはありません。

応募方法
 専用の参加申込書に必要事項を記入し、7月1日(月)~7月19日(金)までにEメール・ファックスもしくは郵送・持参によりお申込みください。申込書は区社協窓口及びホームページからダウンロードできます。※定員を超えた場合は抽選になります。※詳細は、6月中旬にホームページにアップするチラシをご覧ください。ホームページは <http://seyaku-shakyo.jp/> または瀬谷区社会福祉協議会で検索!



ボランティア募集中!

お申込み・お問い合わせは
瀬谷区ボランティアセンターまで! ☎045-361-2117 Fax.045-361-2328
E-mail:seyo01@yokohamashakyo.jp

《配食サービス調理ボランティア①》

毎週水曜日、高齢の方で独居または外出困難な家庭へ旬の手作り弁当をお届けしています。お届け先の方との交流を大切に、「おいしかったですよ」の言葉が励みです。調理ボランティアを募集します。一緒に活動してみませんか。

- ◆日時 毎週水曜日 9時～14時
- ◆場所 下瀬谷地域ケアプラザ (下瀬谷 2-44-6)
- ◆内容 弁当調理
- ◆募集 女性、70才以下の方、2～3名
- ◆実施団体 配食サービス ひまわり会



《配食サービス調理ボランティア②》

高齢者、障害者の方などに毎週木曜日、昼食を作りお届けしているボランティアグループです。地域の方が配達をすることでコミュニケーションを大切に活動しています。今回は調理ボランティアを募集します。人の心を大切に想う方、お待ちしております。

- ◆日時 毎週木曜日(うち月1回の活動) 9時～13時30分
- ◆場所 南瀬谷小学校コミュニティスクール 調理室(南瀬谷 1-1-1)
- ◆内容 弁当調理
- ◆募集 女性、70才以下の方、3名
- ◆実施団体 配食サービス「たんぽぽの会」



《子どもの見守りボランティア》

親子がいつでも気兼ねなく立ち寄れる近所のお家でありたい…。そして「出会いの場」であり「きっかけの場」でありたいと考えています。主に未就園児の親子の居場所となっています。

子どもたちを見守りながら楽しくワイワイ♪一緒に遊んでください。

- ◆日時 月曜日～金曜日 13時～16時30分(2～3時間程度)
- ◆場所 親子のひろば まんま (瀬谷 4-7-19)
- ◆内容 0～3歳のお子さんの遊び相手
- ◆募集 性別・年齢不問、中学生・高校生・地域の方どなたでも 定期的に来てくれる方歓迎
- ◆実施団体 NPO 法人まんま



《みーとすまいる》

三ツ境養護学校に通う小・中・高校生の重症心身障害児とレクリエーションを通して、一緒に楽しんでください。

- ◆日時 7月28日(日) 9時30分～12時30分
- ◆場所 横浜市多機能型拠点「こまち」(二ツ橋町 489-45)
- ◆内容 三ツ境養護学校に通う子どもたちと音楽プログラムを通してふれあいます。プログラムに参加し、一緒に楽しんでください。
- ◆募集 性別不問、高校生以上、10名 動きやすい・絵の具を使うので汚れてもよい服装、飲み物・タオル持参
- ◆実施団体 二ツ橋第二地域ケアプラザ 瀬谷区社会福祉協議会



楽しい思い出を作りませんか?

《イベントの手伝い①》

やる気スイッチON! 暑い季節にピッタリのアイスクリームを作るボランティアを募集しています。子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか。

- ◆日時 7月31日(水) 8月23日(金) 10時～12時
- ◆場所 中屋敷地域ケアプラザ (中屋敷 2-18-6)
- ◆内容 小学生のアイスクリーム作り手伝い
- ◆募集 中学・高校生、男女募集
- ◆実施団体 中屋敷地域ケアプラザ

参加者募集中!



《イベントの手伝い②》

相沢地区で「相沢ふれあいのつどい」が行われます。地域の方々が交流を通して青少年の健全育成や犯罪防止運動を推進することを目的としています。幅広い世代の方が集う中で活動ができます。

- ◆日時 6月30日(日)午前9時～12時 午後12時～15時 ※午前・午後のみも可
- ◆場所 瀬谷小学校 校庭・体育館 (相沢 4-1-1)
- ◆内容 会場受付、各催し物の手伝いなど
- ◆募集 中学生以上20名
- ◆申込み締切 6月19日(水)
- ◆実施団体 相沢地区社会福祉協議会



ハンドメイドカフェ 体験教室のご案内

開催日: 6月24日(月) (申込締切: 6月17日(月))
時間: 10時～12時
場所: せやまる・ふれあい館 2階
持ち物: 裁縫道具
参加費: 300円(お茶菓子つき♪)

※先着:20名



手芸好きな仲間が集う場... おしゃべりやお茶を楽しみながら、いろいろな手芸を学び、地域の方々の交流も深められます♪ 新しい方も大歓迎!

※今回は大人かわいい♪ペンケースです キットはこちらで用意します

※お申込みは、瀬谷区ボランティアセンターまで

気軽に楽しむ E-たいむ in ぐう食堂

初心者も安心! ちょこっとレッスンと英会話が好きな方々が自由に会話を楽しむ会です。ぐう食堂の手作りデザートと飲み物をいただきながらリラックスして英会話を楽しみましょう!

日時: 6/24(月) 7/29(月) 14時～15時

参加費: 700円 飲み物 & 手作りスイーツ付

定員: 先着25名

場所: ぐう食堂 (三ツ境 12-1 小山ビル 1F)

※お申込みは、瀬谷区ボランティアセンターまで

こんにちは! 瀬谷区ボランティアセンターです。4月から新しい顔になりました♪ よろしくお願ひします。



ボランティア活動に関すること何でもご相談ください。お待ちしております!

瀬谷区ボランティアセンター ☎045-361-2117