

地域活動支援ボランティアが健康づくり・仲間づくりをお手伝い!

市にボランティアとして登録いただいた個人の方が、自分の得意分野を生かして、地域の健康づくり、仲間づくりをお手伝いします。

「地域で何かやってみたいけど、何をしたらよいだろう」、「最近活動がマンネリ化してきて…」と、悩んでいる団体や町内会の皆さん、「地域活動支援ボランティア」を利用してみませんか?

支援メニュー

タオル体操、ストレッチ、ダンベル体操、スロモボール、スクエアステップ、レクリエーション、レクダンス、フラダンス、脳トレ、手遊び、ハンドベル、マジック、樹脂粘土、折り紙、絵手紙、手芸、編み物、歌とストレッチ、朗読、地域のお茶会の支援

■利用できる団体

ダンベルサークル・脳げんき教室、町内会、老人クラブ
何か集まりを持ちたい人(5人程度から)

■費用 活動内容により活動費がかかる場合があります

■利用方法

- ①長寿社会課に依頼の申し込み(地域包括支援センターまたは保健センターでも受け付け可)
- ②長寿社会課から登録ボランティアに活動を依頼
- ③登録ボランティアが依頼場所に行き、支援メニューを実施

利用者の声

【利用団体】ダンベルサークル
【メニュー】フラダンス

普段はゆっくりとした音楽に合わせて体操が多く、新しいことをやってみたくて悩んでいたときに、利用しました。明るくエネルギッシュな先生から元気をもらえ、ハワイにいるような気分になりました。参加者にも大好評でした。

ボランティアも募集中!
自分の得意分野を地域に
生かしてみませんか?



問 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204

インフルエンザを予防しましょう!

インフルエンザは11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。昨年は全国的にワクチンが不足する事態が生じましたが、今年は供給量が需要を上回り、ワクチンが不足することはないようです。流行のピーク時にしっかりと免疫がつくよう、早めに予防接種を受けましょう。

*予防接種の助成制度は、広報しおがま10月号(5ページ)をご覧ください

今年も!今年こそ!インフルエンザ予防6か条

1. 手洗いをしっかりと!

外出から帰ったら、まずは手洗いを。ドアノブやお金など、さまざまなものにウイルスが付着しています。



2. 人ごみを避ける

ウイルスに接触する機会を避けることでリスクを減らせます。

3. 生活習慣で抵抗力をつける

睡眠の質を高めることで、抵抗力を高めましょう。



4. 加湿で室内の感染を防ぐ

乾燥しやすい室内では、加湿器を使用して室温を50~60%に保ちましょう。洗濯物を室内に干すことも効果的です。



5. 予防接種で重症化を防ぐ

感染を100%予防することができませんが、予防接種で重症化を防ぐ効果があるとされています。免疫ができるまで、約2週間かかるので早めに接種しましょう。



6. 咳エチケットをマスターしよう

- ①咳、くしゃみをするときは、口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそらし、1~2m以上離れる。
- ②鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。
- ③咳、くしゃみがあるときは、マスクをつける。
- ④マスクは使い捨ての不織布製のものを使う。



問 保健センター ☎364-4786