

「わ」ど「な」の通信

第2号

ボランティア

・ミニ講座のお知らせ(11月24日 10:00～開催)

さぽーたーずくらの活動内容～傾聴ボランティア～を始める前に！

実際に何を話したらいいだろうと不安な方もいらっしゃると思います。ボランティアをする前に、簡単な体験も踏まえてミニ講座を開催いたします。

(ご参加は電話で随時受け付けています。お待ちしております。)

10月、11月、12月の活動予定・活動案内

	内容	活動内容	サポート時間
10月	お掃除ボランティア	車椅子の掃除や衣類整理をします	9:00～11:00 13:00～17:00
11月	お掃除ボランティア	車椅子の掃除や衣類整理をします	9:00～11:00 13:00～17:00
	傾聴ボランティア	利用者様と会話したり見守りをします	10:30～11:30 14:00～17:00
24日	イベント開催	ミニ講座・体験	10:00より★参加受付中 ★ぜひご参加ください
12月	お掃除ボランティア	車椅子の掃除や衣類整理をします	9:00～11:00 13:00～17:00
	傾聴ボランティア	利用者様と会話したり見守りをします	10:30～11:30 14:00～17:00
	行事ボランティア	クリスマス会の準備や片付けをします (12/15開催予定)	9:00～14:00

他やりたい・やってみたい活動などあればご意見下さい。ご不明な点などございましたらお気軽にお電話でもお問い合わせ下さい

※当日各ボランティア3名までの募集です。

お役立ちコラムVo.2

腰痛防止！「これだけ体操」…腰痛のメカニズムは長時間前かがみの姿勢＝不良姿勢により冷え・負荷により発生してしまいます。「腰がだるいな」と思ったら。「これだけ体操」してみましょう。①立ったまま足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点到腰をしっかりとそらす。(骨盤を押し込むイメージ)②息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ(1～2回)※膝はできるだけ伸ばしてください。では皆さん、やってみましょう^^/

お申込み



社会福祉法人報徳会サポーターズクラブ「Heart」

TEL:0172-53-3325 FAX:0172-53-3735

E-mail:info@roujinhom-kuroishi.or.jp