

# 「わ」ど「な」の通信

皆様、いかがお過ごしでしょうか。1月は冬とは思えない風景から、2月に入り突然の大雪、青森らしい景色が広がっています。まだまだ寒さは続きます。感染症には十分注意しましょう！

3月から5月までの活動予定をお知らせします。ボランティアをよりよい活動にさせていただく体験講座(4月、5月)を用意しております。「こんな活動は大丈夫かな? 自分にできることはなにかな?」と思うことや普段の生活に役立つ内容となっていますので、この機会に是非「ミニ講座」にご参加ください。お待ちしております。

## 今後の活動予定・活動内容(事前に説明いたします)

	項目	サポート内容	サポート時間
3月	・お掃除ボランティア	車椅子の掃除等	9:00~11:00
	・傾聴・見守りボランティア	利用者様と会話したり見守りをします	14:00~16:00
	・シーツ交換	シーツ交換など	14:00~16:00
4月	・畑作業ボランティア	・整備・草取り・石拾い等	9:00~11:30
	・傾聴・お掃除ボランティア	会話やお掃除(同上)	14:00~16:00
5月	・畑作業ボランティア	・整備・草取り・水やりなど	9:00~14:00
	・お掃除ボランティア	車椅子の掃除等	9:00~11:30
			14:00~16:00

その他、こんな活動をしてみたいなどございましたらご意見下さい。また、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.3

～入浴の効果～入浴時の最適な温度はご存じですか?実は40℃で10分が理想的だそうです!また、起床時など目を覚ました朝のシャワーでは交感神経を刺激する42℃がおすすめたそうです!



### お申込み

社会福祉法人 報徳会  
さぼーたーずクラブ「Heart」  
TEL 0172-53-3325  
FAX 0172-53-3735

E-mail:

[info@roujinhom-kuroishi.or.jp](mailto:info@roujinhom-kuroishi.or.jp)