

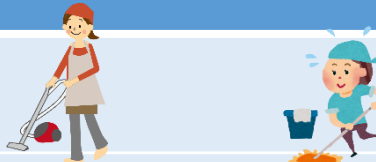




「わ」ど「な」の通信

NO.4

さぽーたーずくらぶ「Heart」は、地域で共に支え合う！を目的に活動しています

桜も満開となり、春らしい過ごしやすい日々が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。日本各地、青森県でも新型コロナウイルスの感染拡大も危惧されています。手洗い、うがい、換気を行い体調管理に努めていきましょう。

6月、7月、8月の活動予定・活動案内

	項目★選べます	サポート内容	サポート時間★好きな時間で構いません
6月・7月・8月	お掃除ボランティア ※新型コロナウイルスの動向により現在休止中です。		9:00～11:00 13:00～17:00
	見守り・傾聴ボランティア ※新型コロナウイルスの動向により現在休止中です。	見守り・お話のお相手をお願いします。散歩の付き添いやオセロのお相手也大歓迎	14:00～16:00
	畑作業ボランティア ※外でのボランティアは募集中です。体温測定、体調確認後、実施します。	 	9:30～11:30 15:00～17:00
6月24日	イベント開催(感謝フェア) ※新型コロナウイルスの動向に応じ、開催の有無を決定します。	ミニ講座・体験	10:00より★参加受付中★ ぜひご参加ください
7月★納涼祭	行事ボランティア	会場設営・見守り参加していただける方大歓迎です！	9:00～19:00の間

10月4日(日曜日)法人内で認知症カフェ(わのカフェ)開催予定。当日の準備を行うボランティアを募集します！ボランティアの内容は、会場準備の手伝い(飲み物を配るなど)です。他には、福祉用具体験ツアーも計画しています。体験がてら、ぜひ参加をお待ちしております！

当日は、指定場所(数カ所)からの送迎をご利用できますので、皆様の参加をお待ちしております！詳しくは、チラシをご覧ください。不明な点は、いつでもお問い合わせください！(今後の感染動向を踏まえ、お知らせいたします)

お役立ちコラムVo.2

熱中症の予防・対策！夏が来る前に暑さに負けない体づくりをしましょう！！

「バランスのとれた食事」と十分な睡眠をとり健康な体を維持することで予防を図ることができます。

免疫力を高めるには、水分を普段より多めに摂ることが効果的です。まだ間に合います！普段からの体調管理で、暑さを乗りきりましょう！

他にこんなこと、こういう活動はできるのかな？など募集しています。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。



お申込み・お問い合わせ

社会福祉法人報徳会

さぽーたーずくらぶ「Heart」

TEL:0172-53-3325

FAX:0172-53-3735

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