



ぬくもり
にゅーす

第15号

発行：村岡地区福祉ボランティアセンター「ぬくもり」
責任者：南部 久子
住所：藤沢市弥勒寺1-7-7 村岡公民館内
ぬくもりTEL & FAX : 0466 (23) 2121
Eメール：m.nukumori.2010@cfnet.ne.jp

「ぬくもり」の活動報告や身近なニュースを皆様にお知らせする広報紙です

「ぬくもり」
理念

家庭や地域の中で心豊かに安心して生活できるようなまちを目指して、お互いに支え合い高齢者の自立支援や生きがいづくり支援を目的とする。

「ぬくもり」は高齢者の日常生活の困りごとを支援するボランティア団体です！

できる事を できる時に できる範囲で

令和3年度を振り返って

村岡地区福祉ボランティアセンターぬくもり
センター長 南部 久子

令和4年も新型コロナウイルスとともに明けました。

昨年、ボランティアセンター「ぬくもり」の活動は、まん延防止等重点措置や緊急事態宣言が発令されるたびに、活動縮小・自粛を余儀なくされてきました。会員の皆様にはご不便をお掛けしてきました。

感染防止のため外出を控え、会話を控えた日常生活を送られていらっしゃる会員へ、「お元気ですか」コールをかけさせて頂き、つながりを保ってきました。極力接触を減らす事を考え居室内の支援活動は見送らせて頂きましたが、買い物代行・薬の受取り・草取りや家周りの掃除など出来ることは何かと会員同士話し合いながら行なってきました。

これからも地域の方々のため少しでもお役に立てたらと思います。何か困りごとやちょっとした手助けが欲しいと思われたら、まず一度「ぬくもり」へ一声掛けて下さい。

また地域の皆さまの力強い協力を期待しております。



きっかけは人それぞれ十人十色。活動もさまざま。

①8年目
②80代
③月6回位
④話し相手
施設ボラ

何かやってみようと思い、地域の活動に参加し、施設ボランティアに行き着きました。ぬくもりの活動を続けてこられたのは、ボランティア活動での経験が自分の勉強になり、学ぶことが多いからです。今ではいきがいになっています。

①4年目
②50代
③年2回
④家事全般

パソコン作業を中心に事務のお手伝いをしています。PCの書類作成が多いです。一緒にやって下さる方に参加して欲しいです。

①3年目
②70代
③月2~3回
④草取り

主に草取りをやっています。できる範囲でできる時にやっています。淡々と黙々とやるのが自分には合っているので続けています。



①3年目
②40代
③月1位
④受付
草取り

祖父母と暮らしていたこともあり、地域のおじいちゃん、おばあちゃんのお手伝いを子どもと一緒にしたいと思いました。月1回の電話当番と、時々草取りなど楽しく活動しています。一緒に活動しているボランティアさんが優しくて、義母の介護のことなど気軽に相談しています。ぬくもりの活動を通して地域の方とのつながりができました。

①11年目
②70代
③月6回位
④受付、草取り
掃除、話し相手

ボランティアというともっと凄いことのように思いますが、ぬくもりのボランティアはごく身近で、簡単な仕事です。日常生活で誰もがやることなので、誰にでもできますよ~ご一緒にどうぞ~!



①6年目
②70代
③年6回位
④草取り

仕事の都合もあり、なかなか日時が合わず活動できないことも多いですが、できる時はやっていきたいです。

①3年目
②40代
③年2~3回
④草取り
受付

友人の紹介ではじめました。きっかけは偶然。思いがけず皆さんとの活動が楽しく面白くなり、今もやっております。これからもつづけていきたいです。できる時にできる範囲でやるというのが、とてもいい感じで、私には調度よいです。

①3年目
②70代
③月3~4回
④草取り
受付、掃除

介護の仕事をしているがらの活動です。きっかけは傾聴ボランティアをしていた高齢者施設の職員に勧められました。月1回の電話当番と月2回のお掃除、ときどき草取り、できる範囲のお手伝いをしています。

①4年目
②50代
③月2回
④受付、広報

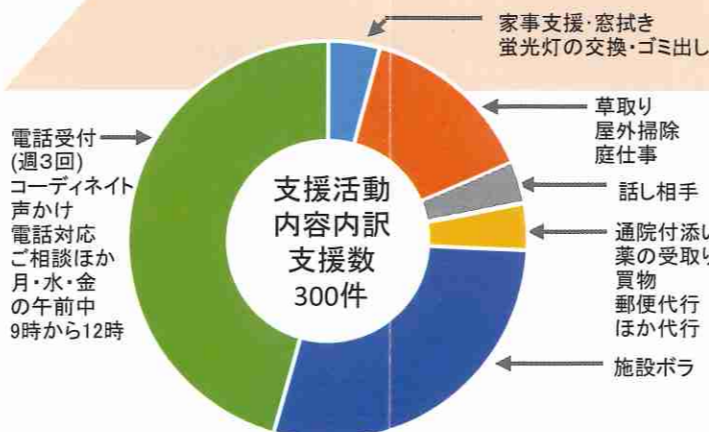
PC得意な方っています!

退職後、何かできる事はないかと行政に相談、ぬくもりを紹介されました。草取りを担当しています。一人暮らしで、趣味もなく、ぼーっと過ごし、1週間誰とも話さないこともあります。ぬくもりの活動日は前日から気持ちが引き締まります。生活に張りができ、一緒に活動し、話し、情報交換もできます。自分の健康のためにも、ぬくもりの活動を続けていきたいです。



こんなお手伝いもしています

- (衣替え) 1年に2回衣替え時期に、衣装ケースをクローゼットの上ののせる10分程度のお手伝い。短時間ですが、介護保険サービスでは対応できないちょっとしたことです。
- (お話し相手) ご家族の依頼で、月2回伺っています。一緒にトランプをしたり、散歩をしたりしています。
- (ちょっとしたお手伝い) お一人暮らしの方。徐々にお手伝いの内容が広がり、今は薬のうけ取り、手紙の投函やお買い物などを行っています。
- (趣味のお相手) 庭仕事、園芸のお好きな方。花鉢の植え替えや花の球根を植えたりと一緒に作業しています。



ぬくもり活動報告 (令和3年1月から12月)

令和3年の活動で、家事支援の中に「防災用品の入れ替え」という仕事がありました。災害に備える大事なお手伝いだと思いました。「お元気ですか」コール、暑中見舞い、年賀状などできる事を工夫しながら、利用会員さんとのつながり続けてきました。毎月の定例会ではどう活動したらよいか話し合い、昨年にはできなかった電話受付の方との話し合い、研修会も再開でき1歩ずつですが前に進めることができました。

ぬくもり令和3年研修会 2021年11月4日 村岡公民館 「新型コロナウイルスとは？安心してボランティア活動をするために」

支援会員研修会として八寿会の看護師さんに講演していただきました。

新型コロナウイルスとは

- ・一般の風邪の原因となるコロナウイルスのひとつ。SARSやMARSウイルスも同類。
- ・ウイルスは粘膜に入り込むことができる。眼や鼻の粘膜にウイルスが触れないようにする
- ・プラスチックやステンレスの上で72時間も生きている
- ・感染予防には手洗いが重要
- ・発症の2日前から感染力が高く、潜伏期間は1～14日程度が多い、5日目が最も多い
- ・高齢者や基礎疾患のある人の方がハイリスク
- ・新型コロナウイルスワクチン接種が有効
- ・治療法は研究中であり、新しい情報が次々と発表されているので、新情報に注目する

予防方法は

- マスクの着用
- 石鹸による手洗い、アルコール消毒
- 3つの密の回避、換気
- 新しい生活様式



※2021.11.4 時点の新型コロナウイルス情報になります

ボランティア活動を再開するための注意点と新たな取り組みの提案、コロナ禍でできることを考える。また、それぞれの価値観を認めて、調整していく柔軟な対応が必要になる。

心がけるべきことを改めて確認できました。

現役の看護師さんの生の声を聞き思ったことは、ひとりひとりが基本的感染症対策をしっかりすることが大切。そして、それは家族を、また周りの人を守ることにもなると言うことでした。



ぬくもりサロン

各地区で開催しているぬくもりサロン。現在コロナの影響で休止中です。再開をお待ち下さい！

「ぬくもり」会員随時募集中！

利用会員 支援会員 施設会員 賛助会員

お問い合わせ・手続きは電話・FAXまたは直接ご来所ください

月・水・金 9時から12時 電話・FAX；23-2121

弥勒寺1-7-7 村岡公民館内

編集後記

「できる事を できる時に をできる範囲でやる」ぬくもりのモットーを改めて考える年になりました。コロナ禍での見守りの電話など、限られた生活の中でも、その時その時にできることはあるものですね。今号は、一緒に活動してくれる方を増やしたい一心で、このような形となりました。高齢者のお宅へ何うばかりでなく、ぬくもりの運営、電話受付や広報、事務、特にPC作業など、協力してくれる方を募集しています。お気軽にお問い合わせ下さい！！お待ちしております。