

おおまち

# ボランティアニュース

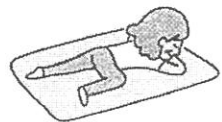
発行 大田市社会福祉協議会内  
大田市ボランティアセンター  
長野県大田市大町 1129  
(東町 総合福祉センター内)  
TEL (0261) 22-1501  
FAX (0261) 22-7071  
URL <http://www.omachishakyo.org/>

## 運動習慣が 物忘れも予防する ②

効果が期待できるのは、6か月以上が  
取り組みをやめると一気に低下します。  
できることから。継続が大事です。

### カエル体操

1. ふとんなどの上にうつ伏せになり、両手を重ねて顔をのせます。
2. 左足は伸ばしたまま、右の膝を体の側面に沿うようにゆっくり引き上げます。
3. 十分に引き上げたら、姿勢を保ったまま10秒間静止します。
4. 右足を元に戻して、左足も同様に行います。10秒間静止する時は、息を止めずに自然な呼吸をしてください。



### ポイント

カエルやトカゲのように、左右の足を同時に動かしたり、互い違いに動かしたりといった動作を行うと、人の脳の奥にある「脳幹」や「視床下部」という部位が活性化することがわかっています。また、マネする動物の姿や動きを思い浮かべると、右前頭葉、側頭葉、頭頂葉などが活性化します。

### かかし立ち

1. 右足で立ち、左足は床から浮かせます。両手は左右に開いてバランスをとります。
2. 姿勢を保ったまま、1から5まで数えます。
3. 左足で立ち、1～2と同様の動作を行います。  
\* 目をつぶって行くと難易度が上がります。  
また、イスに座ったままで片足を床から浮かせるだけでも効果があります。



### ポイント

加齢に伴っておとろえやすいのは、前頭葉、海馬、小脳です。特に小脳がおとろえると不器用になっていきます。「かかし立ち」は、よろめいた体勢を立て直すたびに、前頭葉や小脳が活性化します。

### 一人ジャンケン

1. 左手と右手でジャンケンをします。まずは右手が必ず勝つように、パー・グー・チョキと右手の出し手を1回ごとに変えます。(3回続けて勝つように) 次は左手が3回続けて勝つように。
2. 右手と左手が交互に勝つようにします。  
\* しばらく続けられれば、上手になるのが分かります。早くしたり、ルールを複雑にすると更にUP!

## お出かけボランティア講座

障がいのある方の外出を支援するボランティアを育成する講座です。障がいのある方が外出するには、

お互いを理解するにはまず体験

「何かしようかな」「何かやってみようかな」と思っている方。福祉体験を通して、いろいろな人と関わってみませんか。出会いの中に、多くの喜びや発見があるかもしれません。

お互い、うまのまちづくり

## 体験から学ぶ

今、力を蓄える



狭い道はたいへん



食器触り確認

日程	内容・会場
8月17日(月)～ 21日(金) 9:00～12:00	市内福祉事業所での実習体験 (都合の良い日、1日のみ)
9月4日(金) 13:30～15:30	◎障がい基礎講座 ◎障がいの理解 会場：市総合福祉センター
9月11日(金) 13:30～15:30	◎車いす体験 ◎アイマスク・ガイドヘルプ体験 会場：市総合福祉センター

### 日程と内容・会場

まだまだ不便を感じることがたくさんあります。障がいを正しく理解し、一方的な支援にならないよう、困っていたら積極的に声がけができるように、サポート方法を学ぶことが大切です。そこで、体験講座と市内障がい者作業所での実習体験を行います。

## ミニレク講座

少人数で行うレクリエーション講座「ミニレク講座」を開催いたします。ゲームの組み立て方やアレンジ方法を参加者みなで考えながら進める講座です。地域で交流会を行っている方やレクに興味のある方、ご参加ください。

日時・内容  
第1回 8月7日(金)  
「まず、あなたが楽しましよう」

定員 10人  
参加費 無料  
持ち物等 筆記具、飲み物  
屋外に出られる服装  
申し込み・問い合わせ  
大田市社協まで  
TEL 有線 22-1501

## 赤い羽根共同募金 助成希望団体募集 公募配分事業

大町市共同募金委員会は、地域活動を応援するため、募金配分金で事業助成を行います。

対象団体

- ・市内で活動する「住民団体かグループ」で設立1年以上。継続的に活動していること。
- ・地域福祉活動を推進していて、共同募金活動に協力できること。

対象事業

- ・他から助成金を受けていない事業

配分額

- ・総額30万円 1団体上限5万円

申請方法

- ・申請書の配布は、9月より

提出期限

- ・10月1日～11月30日

配分決定・通知・報告

- ・2月の審査委員会で配分を決定し通知。
- ・4月～3月に事業を実施。
- ・事業終了後に実績報告書を提出。

問い合わせ

- ・大町市共同募金委員会（社協内）

TEL・有線 22-1501

## 市総合福祉センター 運営懇話会委員募集

適正な施設運営や利用者増加策について、検討いただきます。

- ・募集人数：1人（応募多数の場合は選考）
- ・任期：各隔日から翌年3月31日まで
- ・会議：年2回程度
- ・報酬：なし
- ・応募資格：20歳以上の市民
- ・申し込み：7月17日（金）まで

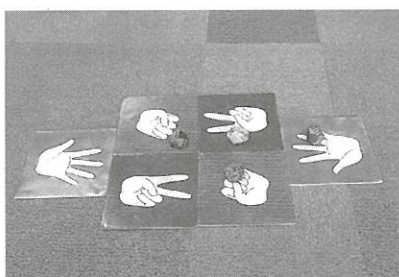
所定の応募用紙を事務局まで提出

- ・問い合わせ

大町市社協 TEL・有線 22-1501

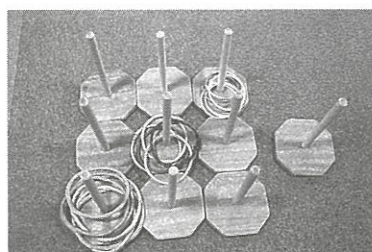
## 貸し出し 手作りゲーム紹介

## 投げて ジャンケンポン



パネルめがけてポイ！

- ・パネルを相対に並べ、少し距離をとってイスを置き、お手玉を5個ずつ持って1対1で対戦する。
- ・お手玉1個を持ちリーダーの合図でパネルに向かって投げ、勝った方がお手玉を取れる。
- ・あいこの時は、もう1回投げ勝った方が全部もらえる。たくさん取った人の勝ち。
- ※2回目は、パネルを並び変えるとよい。



輪投げ（木製）

- ・1本1本が独立しているので、いろいろな形に組み立てられます。
- ・難易度を上げて楽しめます。
- ・輪も大・中・小の大きさがあります。

第2回 10月2日（金）  
「なつかしい遊び」  
第3回 12月4日（金）  
「挑戦！みんなでゲームアレンジ」  
開催時間 3回とも午前10時から12時  
会場 市総合福祉センター  
2F 大会議室  
講師 種山正子さん  
（日本レクリエーション協会  
認定インストラクター）  
定員 20人  
※3回続けて参加できる方  
※定員になり次第締め切ります。  
参加費 無料  
持ち物等 筆記具、飲み物、  
動きやすい服装  
申し込み 7月31日までに社協へ  
TEL 有線 22-1501 / Fax 22-1707  
なお、2月28日に行う予定でした  
「第26回大町市ボランティアリーダー

みんなが安心して住み続けられる  
地域づくりを目指す小地域福祉ネッ  
トワーク事業は、平成7年に始まり  
ました。人口の減少や少子高齢化に  
伴い、希薄化した地域のつながりを  
深めるため、これからも地域住民の  
支え合い活動が重要になっていきます。  
そこで、支え合い活動の活動者の健  
康や、今後のネットワーク活動につ  
いて皆で考えていく機会として、ま  
た情報交換の場として研修会を開催  
します。

## 小地域福祉 ネットワーク研修

研修会」は、新型コロナウイルス感  
染拡大予防のため延期いたしました  
が、現在開催できる状況にないこ  
判断し、中止することいたしました。

- 日時 7月17日（金）  
13時30分～15時  
（受付13時より）  
会場 市総合福祉センター  
2階 大会議室  
参加者 小地域福祉ネットワーク関係者  
30人  
内容  
○コロナに負けるな  
○これからのサロンで役立つ  
新しい生活様式  
大町市中央保健センター  
西沢美鈴保健師  
○もしかして認知症かも？  
そんなときは…  
大町市地域包括支援センター  
諸角あゆみ保健師  
○認知症になっても  
安心して暮らせるまち  
ニチイケアセンター  
松澤未佳所長



「笑い与健康」の研修 R1.10.1

- 参加費 無料  
持ち物 筆記具、飲み物  
マスクを着用  
申し込み  
7月10日（金）までに社協へ  
TEL 有線 22-1501  
Fax 22-1707