

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/>

おおまち

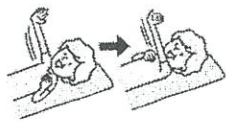
# ボランティアニュース

## 運動習慣が物忘れを予防する①

効果が期待できるのは、6か月以上!!  
取り組みを止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。

### \*グーパー体操

1. ふとんの上に寝たままで、  
右手を上げて「パー」に、  
左手は下げて「グー」に。  
次に右手を下げて「グー」に、左手は上げて「パー」に。
  2. 右手を上げて「グー」、左手は下げたままで「チョキ」に。次に右手を下げて「チョキ」、左手を上げて「グー」に。
  3. 右手を上げて「チョキ」、左手は下げたまま「パー」に。次に右手を下げて「パー」、左手を上げて「チョキ」にします。
- ・1〜3を繰り返します。スムーズにできない場合は、グー、パー、グー、パー、またはグー、チョキ、パーと繰り返すだけでもOKです。



### ポイント

「手」は脳のさまざまな部位とつながっています。手をよく動かすことで、脳の多くの部分を活性化させることができます。また、足を使ってグーパー体操を行うと、手よりもやりにくい分、前頭葉の活動が高まりやすくなります。

### \*スリスリ・トントン

1. 左手は、机の上で手の平を「スリスリ」と前後に動かします。
2. 右手は、グーにして上下に「トントン」と机を叩きます。
3. 1と2の動作を、同時に行います。  
・左右の手の役割を交互に替えたり、スピードに緩急をつけたりと、アレンジしてみましょう。



### ポイント

この動作が上手くできない人、苦手な人ほど前頭葉が強く活性化します。上手くできない人こそ効果があると思って、前向きな気持ちで取り組んでください。嫌々ながら行っても活脳にはなりません。

## 訂正とお詫び

4月1日発行 社協おおまち第205号  
7ページ ふれあいの窓 寄付金額の訂正  
・昭和電工(株)大町事業所 100,000円でした。  
訂正してお詫び申し上げます。

お互いさまのまちづくり

# 活動を応援

…備品貸し出し…

大田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動や地域活動等に使用していただくよう、備品の貸し出し事業を行っています。今回貸し出し備品を追加しましたので、紹介いたします。

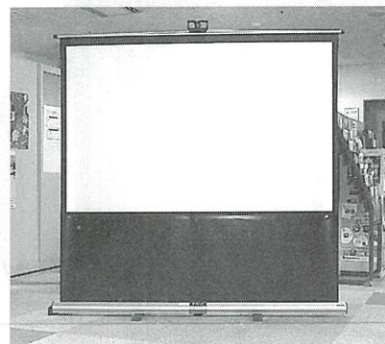
- ◎ポップコーン製造機 1台
  - ◎モバイルスクリーン 1台
- サイズは、W1720 H1080

利用するには…

市内で活動する団体が個人。ただし、社協一般会員に限る。



ポップコーン機



スクリーン



## 貸出備品紹介

- ・車いす ・ジンリキ(車いすに付けて不整地移動もラクラク)
- ・綿菓子製造機 2台
- ・ポップコーン製造機 2台
- ・DVD内臓プロジェクター 2台
- ・スクリーン 2台
- ・ワイヤレスアンテナセット
- ・テント(組み立て式 2x4間) 2張

- ・利用方法  
事前申請書により申し込む。貸し出し予約できます。
- ・申請書は、社協窓口にあります。
- ・社協ホームページからダウンロードできます。
- ・利用期間  
おおむね一週間以内
- ・利用料  
無料。
- ・ただし、備品使用にかかる消耗品や材料費などは利用者負担。

福祉活動にご活用ください。

- ・健康増進関係  
・カーレット(卓上カーリング)
- ・ボッチャ(パラリンピック種目)
- ・マグネット吹き矢セット
- ・輪投げセット(木製、組み替え可)
- ・手作りゲーム用品多数
- ・お手玉
- ・福祉教育関係  
・高齢者疑似体験セット
- ・小学生用高齢者疑似体験セット
- ・点字器 ・白杖
- ・視覚障害体験用アイマスク
- ・視覚障害体験用グラス
- ・ビブス(差し替え式)
- ・ベビースケール 2台
- ・ふれあいの箱

## ボランティアセンター 登録受付中

大町市ボランティアセンターでは、市内で活動しているボランティアの育成と活動の支援を図るため、ボランティア登録の受け付けを随時行っています。様々なニーズに応えるため、地域活動や自然・環境活動・趣味（音楽・歴史・手芸・料理・体操・レクリエーション）など、特技や知識を活かしてみませんか。

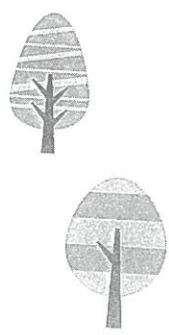
### 登録できる団体・個人

- ・ボランティア活動を行う意志があること。
- ・活動が公共性や社会性があり、政治的・宗教的・営利目的がないこと。
- ・市内に活動拠点を有し、代表者が

明確であり、活動内容を公表できること。  
 ・ボランティアセンターと連携し、市社協の行う事業に協力できること。

### 登録するメリットは…

- ・ボランティア活動保険に加入でき、掛金の補助が受けられます。
- ・ボランティア活動助成金の申請ができます。
- ・市総合福祉センター内の会議室使用料が無料になります。
- ・コピー機・パソコン・インターネットが格安に使用できます。
- ・ボランティア情報紙などに、活動紹介やイベント情報を掲載できます。



## 報告 義援金送金

ご協力いただいている各災害義援金。3月31日に日本赤十字社と長野県共同募金会に送金しました。

- ・東日本大震災義援金 4,161円
  - ・北海道胆振東部地震災害義援金 3,100円
  - ・熊本地震災害義援金 4,704円
  - ・8月豪雨災害義援金 3,237円
  - ・台風15号千葉県災害義援金 8,263円
- 以上、日本赤十字社へ  
 ・台風19号災害義援金 92,646円  
 長野県共同募金会へ

## 協力 継続支援

引き続き、災害義援金の募集が延長されています。募金箱は、市総合福祉センター1階社協事務室前に設置してあります。ご協力をお願いします。

- ・東日本大震災義援金 2021年3月31日まで
- ・熊本地震災害義援金 2021年3月31日まで
- ・台風19号災害義援金 2021年3月31日まで

## 寄付お願い青い鳥郵便葉書

郵便局で、身体障害者手帳1級・2級か療育手帳A・1度・2度の手帳をお持ちの方を対象に、無償で1人20枚の「青い鳥郵便葉書」を、4月1日から6月1日まで配布しています。郵便局の窓口で受け取るか、郵送でも申し込めます。代人でもOK。

この葉書が不要な方は、市身障協に寄付してください。当協会の運営に使用させていただきます。

問い合わせは、大町市身体障害者福祉協会  
 TEL 22-8150 西原さんまで

## ボランティア活動助成金 申請受付中

地域福祉活動の推進をはかるために、登録ボランティア団体が行っている活動に対して、活動に要する経費の助成を行います。

### 対象になる事業は…

- ① 学習・研修活動  
勉強会・視察研修・スキルアップ講座など
- ② 広報・教育活動  
広報紙の発行・講演会の開催
- ③ 活動に必要な福祉器具などの整備
- ④ 環境美化や施設訪問など

### 助成額は…

- ・対象事業に要した経費の1/2
- ・限度額 5万円
- ・助成期間 1年

## 収集分送りました

寄付いただいた使用済み切手・テレホンカード・書き損じはがき・ロータスクーポン・未使用切手などを、88ボランティアの皆さんに整理していただき、「誕生日ありがとう運動本部」（神戸市）と「日本聴導犬協会」（宮田村）の2団体に送りました。

送った物がどのように使用されていくのか…  
 誕生日ありがとう運動本部は、「だれにでも年に一度めぐってくる誕生日に、自分が今日生かされているありがたさを感じるとともに、知カハンディキャップのことをみんなの問題として考えていこう」と、正しい知識の普及と意識を高めるための啓発活動を行っています。

また日本聴導犬協会は、保護犬を聴導犬や介助犬として育成し、聴覚障がい者や肢体障がい者に無料貸与する支援を行っています。

送った使用済み切手は、ボランティアによって台紙からはがし、切手セットやしおり、ストラップにして郵趣家に頒布。プリロードカードもしおりなどにしてカード収集家に頒布



役立つ旅立ち

します。頒布して得た収益を活動資金としています。誰かの役に立つ、身近でできるボランティア活動として、収集を始めてみませんか。  
 ※切手ははがさず、まわりを1cm以上残してネ。

申込締め切り  
 5月14日(木)まで  
 問い合わせ先  
 大町市ボランティアセンター  
 (大町市総合福祉センター内)  
 TEL 有線 22-1501