



(シンボルマークと標語)

ボランティアセンター

だより

問合せ・申込み等

水戸市社会福祉協議会ボランティアセンター
〒311-4141 水戸市赤塚1-1(水戸市福祉ボランティア会館内)
TEL 309-1011・FAX 309-1139
<http://www.mito-syakyo.or.jp>

あたたかい 手と手をつなぐ 奉仕の輪

mito子どもボランティア隊 たくさんのボランティア活動にチャレンジしました

市内の小学生がボランティアセンターに登録して、年間を通して様々なボランティア活動を体験する mito子どもボランティア隊。今年度は18名の小学生がボランティア活動にチャレンジしました。

初めて体験することでも、友達と協力して積極的に取り組む姿を見ながら、福祉やボランティア活動に関心をもって成長してほしいと願う1年間でした。(活動の一部を紹介)



1年間、元気いっぱい活動できました!



ホテルのすみ家を作ろう
(沢渡川緑地 5/31)



花いっぱい活動
(千波公園 6/13)



水戸の萩まつりスズムシ放虫会参加
(偕楽園 9/6)



赤い羽根共同募金街頭募金活動
(水戸駅前 10/3)



ボランティアまつり in ミオス参加協力
(市福祉ボランティア会館 10/18)



やさしいまちmito探検
(JR東日本水戸駅 2/6)

あつたが通信



誤嚥予防の発声練習「パタカ」(上)と
肩筋をほぐす体操「シェーッ」
(会場:水戸市常澄老人福祉センター)

水戸市シルバーリハビリ体操指導士の会常澄支部

代表 竹内 信子

高齢化が進んで「自分の体は自分で守る」ためにも、シルバーリハビリ体操はとても効果があります。肩腰膝などの痛みの予防や、ピンポイントで筋力をつける「イッパツ体操」を指導士がわかりやすく説明します。おすすめの肩筋の痛みをやわらげる体操「シェーッ」も人気で、参加者の皆さんからの笑い声も聞こえて、とってもなごやかな雰囲気です。誤嚥予防の「パタカ」も大きな声を出して実践しています。

なお、常澄支部には、男子14名、女子13名の指導士が所属しており、公共施設を中心に11の会場で体操教室を実施しております。

毎月、指導士の定例会議を行い、体操の研修をはじめ、意見交換も熱心にやっております。

60歳代から90歳を越える方まで幅広く元気にご参加いただいております。体が軽くなった、夜、良く眠れると好評をいただいております。

地域の高齢者の皆さん、若さを保つために、どうぞお誘い合わせてお越しください。特に男性の方のご参加をお待ちしております。

お知らせ

●福祉活動機材をご利用ください

地域でのイベントなどに活用できる、綿アメ機、ポップコーン機、かき氷機、ミュージックベルなど貸出しをしています。使用日の3か月前から予約可能です。ぜひご利用ください。(一部有料)

問合せ・予約はボランティアセンターへ