



編集・発行

胎内市社会福祉協議会
地域福祉係

ボランティアセンター

胎内市西本町11-11 ほっとHOT・中条内

TEL 0254(44)8682 FAX 0254(44)8651

E-mail borasen@tainai-syakyo.or.jp

HP http://tainai-syakyo.com/

たいない

開催報告

10月21日(日)に、
ほっとHOT・中条にて開催し、
無事に終了いたしました!

近年雨天が続き、「今年こそは!」
と当日まで天候が雨にならないよう
にとドキドキでしたが、お天気が味方
してくれイベント日和な1日となりました。
今年度は、38団体の発表や販売等のブ
ースを設け、終日楽しめるお祭りとなつたと

感じております。

ご協力いただいた団体の皆様からいただいたアンケート結果を
基に、次年度以降も、参加する側も遊びに来る側も楽しめるイベントに
なるよう、企画していきたいと思っております!

11月14日発行の社協だよりにも、ボラフェスについて載せております
ので、ぜひご覧ください*



今年度も盛大に

ボランティア フェスティバル inたいない!

開催することが できました!

ご協力、ご来場いただきました皆様、ありがとうございました!

募集案内

ボランティアスタッフを募集しています!

お問合せ 胎内市ボランティアセンターへ電話(44-8682)または、窓口までお願いします。

除雪ボランティア(有償ボランティア)

胎内市ボランティアセンターでは、※**ふくし雪のけサービス**に協力していただける除雪ボランティアを
募集しています。※ふくし雪のけサービス…自力での除雪が困難な世帯において、有償でボランティアが除雪を行うサービス

内 容: 自力での雪かきが困難な方への除雪ボランティア(登録制)

活動期間: 平成30年12月1日~平成31年3月31日の期間内で要請がある時

登録方法: 胎内市ボランティアセンター(胎内市社会福祉協議会内)の窓口、または、お電話にてご登録く
ださい。

報 酬: 30分につき200円支給

そ の 他: ・活動する際には、ボランティア活動保険(350円~)に加入していただきます。
・降雪状況により、活動が無い場合もございます。



運転ボランティア(ボランティアスタッフ事業対象)

地域福祉事業(昨年度は、ふれあい昼食会やジュニア福祉スクール等にご協力いただきました。)や、
お茶の間サロンなどの地域活動(お花見、バスハイク等)で、マイクロバスを運転して下さるボラン
ティアさんを大募集しています!

条 件: ①大型自動車免許(ゴールド免許)をお持ちでバスの運転経験がある方
②70歳以下の方



市内唯一のそば打ちボランティア団体「胎匠会」！

今回、生命保険協会新潟県協会より、活動の際に使用する物品購入費の助成が決定いたしました！今回、申請した物品は 鋳物コンロ/麺きり包丁/こね鉢/桐麺台、麺棒 です。道具が充実したことで、今後の活動の幅がさらに広がりますね。助成決定、本当におめでとうございます！

そば打ち「胎匠会」

男性の会員で構成される団体で、会員同士でそば打ちを楽しむだけでなく、お茶の間サロンなど地域での活動にも力を入れている。また、活動を通して誰でも参加できる「男の居場所」づくりに取り組んでいる団体でもある。

中条点訳グループ「ほたる」 全国社会福祉大会での厚生労働大臣表彰が決定しました!

福祉分野のボランティア活動を永年率先して行う団体として、11月22日に東京で開催された全国社会福祉大会にて表彰されました。

市内の団体が、これまで積み重ねて行ってきた活動を認められ表彰されることは、素晴らしいことであり、事務局としても大変嬉しく思っております。今回は、誠におめでとうございます。

中条点訳グループ「ほたる」

設立してから今年で33年目を迎えるボランティア団体。障がい福祉の分野において活動を続けており、定期的な活動としては、市報や施設広報の点訳作業、県点訳図書館へ寄贈する点訳データの作成を行っている。また、小中学校等教育機関へ点訳指導のための訪問活動にも、積極的に取り組んでいる。

日を増すごとに寒くなってきた今日この頃。なかなか布団から出られない季節がやってきてしまいました…。気温の変化に、体調は崩されていないでしょうか。

今回取り上げるテーマは、「**ラジオ体操**」です！

“ラジオ体操”が始まり、今年でミッキーマウスと同じ90歳を迎えます。私たち日本人は、物心ついた頃から学校や地域でラジオ体操に取り組んでいることから、長い間ラジオ体操から離れている人でも、きっと体操の音楽が流れると、勝手に身体が動いてしまうのではないのでしょうか？

ラジオ体操第一は、体をほぐすことを目的としており、リズムに合わせて体操をすることで、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができる構成になっています。

3分間で構成された第一は、**13の運動**があり、それにより刺激される筋肉は**400か所**にもなります！！

健康への効果は…

肩こりや腰痛の改善/姿勢がよくなる/体の調子を整える/免疫力の向上/やる気の向上 など

血行が良くなり、体を曲げ伸ばしすることで骨の位置が正しくなることや、軽快なリズムに乗って運動することによってリラックスすることができることなどが、その理由であると考えられます。

寒～い冬は、特に身体がカチコチに固まってしまい、急に体を動かすことは大変危険です。1日の始まりに、ラジオ体操で身体を温めましょう！

- ✓ 年代を問わずに！
- ✓ 強制されず好きな時間に！
- ✓ お金をかけずに！
- ✓ すきま時間で全身運動！

これらが、ラジオ体操のメリットです。

人生100年時代!
たかが3分、されど3分

