

平成29年 4月号
ボランティアセンターだより

編集・発行 胎内市社会福祉協議会
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

たいない

春風の心地よい季節になりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。
寒い冬から暖かい春へ季節は代わり、外に出る機会も増えてきたのではないのでしょうか。
いろいろと楽しいことを考えているだけでも、ワクワクしてきますね。
これからの季節は、チューリップや桜を楽しむお花見やフィッシングパークで魚釣りなど、
胎内市の春を楽しもうと計画中です(^_^)♪

平成29年度

ボランティア保険加入申込み受付中です!

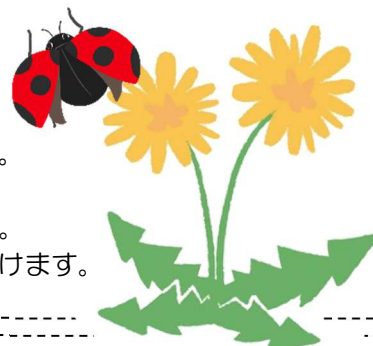
平成28年度にご加入の「ボランティア活動保険」「ボランティア行事保険」「ふれあいサロン保険」等は、すべて平成29年3月31日をもって補償期間が終了いたしました。今年度のボランティア保険のご契約については、現在加入申込みを受け付けておりますので、ボランティアセンターまでお越しください。これから活動予定のある方は、お早目のお手続きをお願いいたします。

手続き機関：胎内市社会福祉協議会／胎内市ボランティアセンター

補償機関：平成29年4月1日午前0時～平成30年3月31日午後12時
※年度途中で契約された場合も、翌年3月31日までの補償となります。

必要書類：団体で加入される場合、名簿をご用意ください。

その他：ご不明な点がございましたらボランティアセンターまでご連絡ください。
詳しい保険の内容、金額等につきましては、社協HPでもご確認いただけます。



環境美化活動

「たいないきれい隊」開催のおしらせ

今年も、環境美化活動「たいないきれい隊」を行います。
ご家族、ご近所の方等お誘い合わせのもと、ぜひご参加ください!

日時：5月20日(土)午前9時～午前11時

けんのびかん

集合場所：介護予防・生活支援拠点施設 **健伸館** (胎内市苔実 387 番地 1 (旧竹島小学校の奥になります。))

活動場所 ・健伸館 周辺 (苔実地区 等)
・アクセス道路 (県道591号線) ※健伸館からは距離があるため、希望する方は社協バスでの移動を予定しています。

内容 ゴミの収集活動

持ち物 トング、軍手等 ※ お持ちでない場合は、貸し出しをしています。

申込み・お問合せ

胎内市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎ 0254-44-8682

今回も、社協特製“とん汁”の振る舞いを予定しています!





春はしっかり睡眠をとって リフレッシュ!

春は、ウトウトしてしまうことが増える季節。暖かくなってきたにも関わらず、布団から出られないという方や、日中もいつもより眠気があってスッキリしない毎日を送っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「眠い」という身体の自然なサインに気付いたときは、きちんと休んで、スッキリとした気持ちで、怪我に気を付けてボランティア活動に取り組みましょう。

▼ 春は、身体の「切り替え」時期

私たちの身体は、気温が変化しても体温を一定に保つことができるよう自律神経によってコントロールされています。ところが、冬から春の気温の差が激しい時期は、自律神経がその変化に追いつくことができないため、気だるさや疲労感といった症状が現れ、眠気が強くなります。また、睡眠と目覚めのサイクルをコントロールする「メラトニン」というホルモンも、眠気に大きく関係しています。「メラトニン」は、夜になり外界が暗くなると体内に分泌され、眠るよう指示を与えます。この「メラトニン」の分泌量は、夜の時間が短くなる冬から春にかけて、徐々に減少していきます。ところが、その分泌量の調整が整うまでは、必要とされるよりも多く分泌されることがあるため、眠くなるのだそうです。人間の身体って面白いですね。

◎ 「ボランティア活動保険」料金表

保険料	種類	Aプラン	Bプラン
	基本タイプ	350円	510円
	天災(地震・噴火・津波)タイプ	500円	710円

その他、保険についての詳しい内容は、お気軽にボランティアセンターまでお尋ねください。



助成金情報

※ 各助成金の詳細については、ボランティアセンターまでお問い合わせください。

- ① **大同生命厚生事業団 シニアボランティア活動助成** 応募締切：5月25日(木)(当日消印有効)
対象者：社会福祉の推進に役立つボランティアを行っている、または行おうとする満60歳代以上の方が80%以上在籍するグループ
対象活動：高齢者福祉に関するボランティア活動 等
- ② **(公財) みずほ教育福祉財団 ボランティア活動資金助成事業** 応募締切：5月31日(水) 必着
対象者：地域において、高齢者を主な対象として活動している、あるいはスタッフの中核が高齢者である自覚的小規模なボランティアグループ
対象活動：高齢者による地域環境の改善等につながる活動、高齢者と多世代との交流を図る活動 等

<平成28年度>

- ◎ **余興ボランティア⇒53件**
 ※お茶の間サロン、福祉施設から依頼があり、ボラセンより依頼させていただいた件数になります。
- ◎ **運転ボランティア⇒32件**
 ※お茶の間サロンからの依頼、社協の事業など、ボラセンより依頼させていただいた件数になります。
- ◎ **点訳ボランティア(社協だより、市報たいない等を点訳)**
- ◎ **音声訳ボランティア(社協だより、市報だより等を音声訳)**
- ◎ **使用済み切手⇒3.7kg**
 →日本キリスト教海外医療協会へ送付し、人材協力と教育支援等に充てられます。
- ◎ **ペットボトルキャップ⇒849kg**
 →ユニセフに送付し、423.5人分のワクチン代金となりました。
- ◎ **使用済みプリペイドカード⇒28枚**
 →日本盲導犬協会へ送付し、盲導犬の育成資金に充てられます。
- ◎ **ベルマーク⇒200g**
 →ベルマーク財団へ送付し、子ども達の教育支援に充てられます。

ボランティアセンターの各事業、活動にご理解とご協力をいただきまして、感謝いたします。今年度も引き続き、胎内市のボランティア活動がどんどんと盛り上がっていくために、多くの方々に楽しんでいただけるような事業や講座を、企画していきたいと思っておりますので、ご協力お願いしたいと思います。また、このボランティアセンターだよりも、よろしくお願いたします!(*^_^*)
ボランティアセンター 田代

ボランティア活動報告