

平成29年7月号 ボランティアセンターだより

たいたい

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

技術ボランティア初心者講座を開催中です!

5月27日(土)より、技術ボランティア初心者講座が始まりました。昨年度は、参加申込みが無かったために開催が出来ませんでした。今回は多くの方々にお申込みいただき実施することが出来ました! ☺

| | | |
|-------|-------------------|---------|
| <手話> | 6月8日~22日(全3回) ※終了 | … 参加者4名 |
| <音声訳> | 6月3日~17日(全3回) ※終了 | … 参加者4名 |
| <点字> | 5月27日~7月4日(全6回) | … 参加者1名 |

講師は、胎内市手話サークル「かえで」の皆さん、胎内市音声訳グループ「ひわの会」の皆さん、中条点訳サークル「ほたる」の皆さんにご協力いただいております。

講座では、技術の基礎と基本を学ぶほか、団体についてや活動がどういった支援に繋がるのかを知る機会にもなりました。講座を実施することは会員を増やす目的以外にも、活動を広く知ってもらうことにも繋がっています。これらのボランティア活動は表立つような活動ではありませんが、支援を必要とする人にとっては生活を豊かにするために必要不可欠なものであり、より多くの人に認知してもらい活動の幅が広がることを、ボランティアセンターとしても望んでいます。



~胎内市ボランティア連絡協議会 よいご案内~

皆さんは、「胎内市ボランティア連絡協議会」をご存知でしょうか。通称、「ボラ連」です。聞いたことがあっても、「どんな団体なのか」「何をしているのか」など分からない方も多いのではないのでしょうか。

ボラ連は、ボランティアのネットワーク組織です。ボランティア間の「情報交換の場」、「連絡調整の場」として位置づけられ、市内の活躍するさまざまな団体が加入しているため、以下のような強みがあげられます。

- お互いに知り合い、高め合いながら自らの活動を活発にすることができる
- 横の繋がりを持ち、情報を交換し合うことで、地域の課題を共通認識し、地域全体のボランティア活動の普及、促進に努めることができる

会員募集

主な年間行事

総会、親睦交流会、視察研修、交流会 など

年会費

団体 2,000円 / 個人 500円

お申込み・お問合せ

胎内市ボランティア連絡協議会(胎内市社会福祉協議会内) 担当: 灰野 Tel44-8682

H28.7.9開催 毎年恒例のBBQ交流会





自分の身は自分で守いましょう!

近年、子どもから高齢者まで幅広い年代層で熱中症にかかる人が増加しており、ニュースなどでよく見聞きするようになりました。政府は2013年より、特に熱中症にかかる人が急増する7月を、「熱中症予防強化月間」と設定しています。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期にもなる人が多くいます。また、屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも症状がみられることがあり、注意が必要です。症状が、深刻な時は命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することが出来るので、熱中症を知り自分で出来る熱中症対策を心がけましょう。

!“熱中症”の分類

- 熱失神** 熱中症の中では、初期症状とされています。直射日光を浴び続けていたり、蒸し暑い部屋で過ごすと、血流が減少し唇のしびれ、めまい、突然倒れる軽い失神などの症状がみられます。
- 熱けいれん** 暑い状況で大量に汗をかく、スポーツ選手、肉体労働者などに多くみられます。大量に汗をかいた後に水分補給のみで済ませてしまうと血液中の塩分濃度が低くなり、筋肉痛・筋肉のけいれん・手足がつるなどの症状がみられます。
- 熱疲労** 大量の汗をかくことで、体の水分・塩分などの補給が追いつかず、脱水症状になる状態です。めまい、立ちくらみ、脱力、疲労、頭痛、吐き気や嘔吐などの症状がみられます。処置を行わないと、熱射病へと移行し重症化する恐れもあるので細心の注意が必要です。
- 熱射病** 熱中症の中で、最も症状が重い状態です。体温は上昇し40度以上の高熱が出ますが、高熱にも関わらず汗をかかないことが特徴です。症状として、顔面蒼白・吐き気・めまい・頭痛・けいれん・ショック症状・意識障害・こん睡などの症状がみられます。

上記の症状や状態を問わず熱中症の予防策は、「暑さを避けること・こまめな水分補給」です!

外出するときは帽子をかぶるようにしたり、外で長時間の作業・活動を行う場合は涼しい時間を選ぶようにしたり、扇風機やクーラーの使用をためらわないことなど、事前に気を付けることで予防ができます。「喉が渴いたな…」の前に! 「ちょっと疲れたな…」の前に! 体調の変化にも十分に注意を払い、無理をしないようにしましょう。

※ ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険(A・Cプラン)・ふれあいサロン保険に加入している人で、活動中の熱中症(日射病・熱射病)は、補償されます。



今月は、「**愛の血液助け合い運動**」月間です。厚生労働省では、毎年7月を献血呼び掛け月間とし、献血に長年協力されている方々への表彰や献血の体験発表などを行う「献血運動推進全国大会」を開催するほか、地域や学生のボランティア団体などの協力を得て全国各地でイベントを行ったりと、献血への理解と協力をお願いするため、積極的に活動を行っています。

輸血と言えば…交通事故などで大怪我を負った時に使われるイメージがあります。しかし、実際には約8割が病気の治療に使用されており、怪我の治療は全体の約3%程度だそうです。なお、病気の治療のうち大半を占めるのが、日本人の2人に1人になると言われる「がん」の治療です。日本国内では、病気や怪我の治療の為に毎日約3,000人も患者が血液を必要としていると言われています。

輸血に必要な血液製剤は人工的に造れないうえ、長期間の保存も出来ません。血液製剤を常に確保しておくには年間を通じた、継続的な献血の協力が不可欠だそうです。現在、輸血を必要とする人の約8割が50歳以上で、少子高齢化の進行によってこの数はますます増加すると予想され、このままでは医療に必要な血液が今後大幅に不足する恐れがあります。献血は、身近にあるボランティアです。採血には基準や制限等がありますが、16歳~69歳までの健康な方であれば誰でも出来ます。新潟県には献血ルームが2ヶ所あり、献血バスも運行しているので、ぜひ予定を調べてみてください。

