

お知らせコーナー

一緒に灯そう! 被災者に想いを送ろう!

●3.11東日本大震災被災者追悼キャンドル

東日本大震災から8年。被災者への想いを被災された皆さんへ送ります。

- 【日時】3月11日(月) 午後5時30分~7時
- 【場所】清瀬駅北口のロータリー周辺
- 【内容】①800本のキャンドル点灯
②追悼メッセージの受付
③被災地支援募金



【主催】3.11東日本大震災被災者追悼キャンドル実行委員会
【問合せ】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

●ふれんど(有償支援)サービス&ボランティア説明・相談会

高齢者等の生活支援に関わる有償サービスの協力会員を募集しています。サービスの実際などの説明を行うとともに個別相談にも応じます。当日はボランティアに関する説明と相談も併せて行います。

【日時】3月12日(火) 午前10時~11時30分
【場所】きよせボランティア・市民活動センター
【申込み】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

●寄り添いボランティア講座

お話し相手、見守りなどの活動に役立つポイントを学ぶ講座です。

【日時】3月20日(水) 午前10時~正午
【場所】きよせボランティア・市民活動センター
【講師】碓氷美香さん(心のビタミンラボ代表)
【申込み】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027



だれでもできる!

●きよせ災害ボランティアセンター 模擬体験会

清瀬で大きな災害が起きた時、災害ボランティアセンターが設置されます。災害ボランティアセンターでは、市民の方にお手伝いしていただきたいことが沢山あります。

どんなことが必要かを模擬体験しながら、災害時のたすけあいへ備えます。

【日時】3月26日(火) 午前10時~正午
【場所】きよせボランティア・市民活動センター
【申込み】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

●市民後見人・生活支援員に興味がある方募集

高齢者や障害者の生活をサポートする市民成年後見人、地域福祉権利擁護事業の生活支援員、その他ボランティア活動に関わることができる方を養成する「権利擁護サポーター養成講座」を実施します。

【講座日程】
(1回目) 5月18日(土) 午後2時から4時
(2回目) 5月27日(月) 午前10時から午後4時
◎市民後見人を目指す方は、下記講座を引き続き受講ください。
6月5日(水)午後1時から4時、6月10日(月)午後2時から4時
詳しい内容は、社会福祉協議会の窓口や公共施設に設置されている講座チラシをご確認ください。
【申込・問合せ先】きよせ権利擁護センター ☎042-495-5573

◎清瀬市郷土博物館友の会◎

●清瀬フォトコンテストに応募しよう!! 【清瀬、平成の記憶】今シャッターチャンス

平成に入って31年。農地と雑木林が織りなす清瀬の原風景も大きく変貌し、今や貴重な存在となっています。

【応募資格】誰でも応募できます。
【応募期間】3月1日~5月31日迄(5月31日当日消印有効)
【応募方法】応募作品は一人3点まで。
2L判にプリントし、1点ごとにチラシの応募票を作成。
【応募作品の撮影期間】2~3年以前から本年4月末日までに清瀬市内で撮影された作品。
※詳細は清瀬市のHPやフォトコンテストのチラシ等で必ずご確認ください。
【問い合わせ】清瀬市郷土博物館内「清瀬フォトコンテスト」係 ☎042-493-8585 開館時間9時~17時 月曜日休館

(障害者福祉センター紹介コーナー)

●『福祉センター 見学&体験会!!』

「福祉センターの前は通ったことがあるけど、何をしていたころなんだろう?」……と、気になったことはありませんか?

このたび、障害者福祉センターの見学と、利用者みなさんが普段行っている活動の体験会を行います。ぜひご参加ください!!

【日時】3月25日(月) 午後1時~3時
【場所】清瀬市障害者福祉センター
【定員】8名(先着順)
【申込み】清瀬市障害者福祉センター ☎042-495-5511



たまてばこ

このコーナーでは健康や福祉、ちょっとした生活のお役立ち情報などを幅広く紹介していきます。



今回は血圧のお話をします。

そもそも血圧とは?血液が血管の中を通る時に血管にかかる圧力のことを言います。

心臓がポンプのように血液を血管に押し出した瞬間に、血管には最も強い圧力がかかります。これが最高血圧(上の血圧・収縮時血圧)です。イライラしていたり緊張・興奮していたり急な寒さなど、拍動が激しくなると値は高くなりがちです。

一方、最低血圧(下の血圧・拡張時血圧)は心臓が広がって血液が心臓内に戻ってきている時の圧力です。末端の血管の血液が流れにくいと高くなりがちです。

正常な血圧値は上の血圧が130以下、下の血圧が85以下とされています。

高血圧は生活習慣病の中でも多く、実に日本人の3分の1が高血圧といわれています。高血圧はほとんど自覚症状がなく、気がつかないうちに心血管病が進み、心不全や脳梗塞などの生命に関わる合併症を引き起す危険性があります。少しでも早く危険要因に気付くためには日頃から自分の血圧を把握しておくことが大切です。血圧を測る時には①リラックスして。(1~2分間安静な時間を設けたり楽な姿勢で5~6回深呼吸するとよいでしょう。)②朝は起床1時間以内に。排尿をすませて。食事・服薬の前に。③晩は就寝前に。④出来るだけ同じ状態で。受診時に値を持参すると診断の目安にもなりますので記録をつけるようにしましょう。

皆様のご協力ありがとうございました

歳末たすけあい 募金総額 1,759,013円

平成30年12月に実施いたしました「歳末たすけあい募金運動」は、多くの皆様からご協力いただきました。寄せられました募金は、平成31年度の地域福祉活動を推進するための事業に活用させていただきます。

盛況! 歳末カレンダー市

市内外の120以上の事業所や個人から2019年カレンダーや手帳などを寄贈いただき、歳末たすけあい募金でお分けいたしました。お陰様をもちまして367,649円の募金をお寄せいただきました。余剰のカレンダーは社会福祉施設の他、石巻市社会福祉協議会を通じ被災した方が参加されるサロンなどで配布いたしました。

カレンダー等のご寄付(清瀬市及び近隣事業所のみ紹介)
※敬称略
アイズオート、アフターケア協会、伊藤園、国栄、大林組技術研究所、大塚製菓株式会社、菊池建設、小林モーターズ、JA東京みらい、ジェイコムイースト、杉浦整骨院、積水ハウス、ソーシン、第一生命保険会社 所沢支社、田中住宅設備、中央労働金庫、トヨタ東京カローラ、にいざ温泉、ほっともっと 清瀬松山店、ホームケアセンターイワサキ、増木工業、明治安田生命所沢支社清瀬営業所
★その他市民の皆様匿名多数

＜主な募金の活かされ方の例＞

- ♥地域福祉活動応援助成(障害者の社会参加、地域サロンなど)
- ♥ボランティア養成講座や防災啓発事業
- ♥火災見舞金、緊急介護費
- ♥養護児童の自立支援金
- ♥子どもの居場所・学習支援活動など

「赤い羽根共同募金」

10月からご協力いただきました募金の最終報告がまとまりましたので、ご報告いたします。お寄せいただいた募金は主に保育園や障害者施設の整備にあてられます。

●募金総額●
760,991円

シニアの元気・健康を応援します

きよせ介護サポーター 募集中

介護サポーターと聞くと「介護をサポートするの?」と思われるかもしれませんが、そうではありません。市内の65歳以上の方が、高齢者施設で自分の得意なことや簡単なお手伝いをすることで、ご自身が元気に暮らしていただくことを目的としています。現在の登録者は183名。70代、80代の方々もいきいきと活動していらっしゃいます。

参加の流れ

- ①きよせボランティア・市民活動センターで介護サポーターに登録する
※介護サポーター手帳をお渡しします
※活動先はご相談に応じます
- ②指定を受けた高齢者福祉施設で、社会貢献活動を行う
※話し相手、お茶出し、レクリエーション活動など
- ③介護サポーター手帳に活動施設の担当者からスタンプを押してもらう
- ④2020年4月上旬までに、きよせボランティア・市民活動センターへ介護サポーター手帳を提出し、交付金申請をする

何よりも活動が生活の張りとなり、イキイキとした生活が送れる!

活動されている介護サポーターの声!

家でぼーっとしていると認知機能が衰えたり、筋肉量がおちやすい。ボランティアをすることで自分が心身ともに健康でいられると感じています。

【問合せ】きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027

ボランティア募集

- ★楽器演奏(ピアノ、ギター、ウクレレなど)
- ★趣味を活かして(書道、囲碁将棋、手芸、折り紙、レザークラフトなど)
- ★生活支援(施設の方の買い物同行、ドライヤーかけ、話し相手など)

この他にも様々な活動があります。お問い合わせください。

平成31年度 ボランティア保険 受付スタート

国内でのボランティア活動中の事故に対し「傷害補償」と「賠償責任補償」をする保険です。平成30年度の保険は3月31日をもって期間が満了するため、4月1日以降の活動は、新たな加入手続きが必要になります。活動予定のある方は、もしもに備えて是非ご加入ください。

【傷害補償】
「活動中に怪我をした」
「活動からの帰るときに転んで怪我をした」など

【賠償責任補償】
「活動先で怪我をさせてしまった」
「活動先の物を壊してしまった」など

《プランの内容》

保険プラン	基本コース			天災コース (地震・噴火・津波による怪我も補償)		
	Aプラン	Bプラン	Cプラン	天災A	天災B	天災C
保険料	300円	500円	700円	600円	1,000円	1,400円

【問合せ・受付窓口】
きよせボランティア・市民活動センター ☎042-491-9027