



# よかボラ通信 第18号

(令和3年2月)

余寒なお厳しい今日この頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。  
今回のよかボラ通信が令和3年になり初めての発行です。  
皆さんにとって良い一年となりますようお祈り申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。

## ～よかよか介護ボランティア事業活動報告～ (令和元年10月～令和2年9月期) ※令和2年3月7日より活動休止

### ボランティア登録状況 (令和2年12月末)

登録者数：214名  
男性：49名  
女性：165名

### 年齢別登録者数

65～69歳 15名  
70～74歳 72名  
75～79歳 68名  
80～84歳 41名  
85歳～ 18名

《 寄附 》  
人数 6名  
金額 13,800円

《 換金 》  
人数 27名  
金額 68,400円

★ポイント交換最高齢 88歳  
★50ポイント以上の方 4名

《 合計 》  
人数 33名  
金額 82,200円

### 受入機関登録状況(令和2年12月末時点)

施設数 156ヶ所  
北部：31ヶ所 中央：31ヶ所  
西部：44ヶ所 東部：21ヶ所 南部：29ヶ所

1人平均  
約2,500円  
でした！

今回は令和2年3月からの活動休止により短期間の活動になりましたが、よかよか介護ボランティアとして活動いただきありがとうございました。

本事業は、皆さまが住み慣れた地域で、ボランティア活動を通じて、いつまでも健やかに暮らしていただけるように、との思いから創設いたしました。

そのため名称は ①介護ボランティアは「よか（良い）よ」  
②まだまだ介護は「よかよか（必要ない）」  
③余暇（よか）をボランティアに… という意味から名付けました。

活動再開後には感染対策を行いながら、この「よかよか介護ボランティア（よかボラ）」が皆さま方の楽しみや笑顔のきっかけの一つとなることを心より願っています。

## よかボラ通信交流～ボランティア活動への思い～

- ・施設の皆さんが元気に過ごされているか気になる。
- ・ボランティア先で笑顔を見ると元気をいただいている自分がいて、活動が健康のもとになっている。
- ・自分自身が独居のため一日でも早くコロナが収束し、施設の皆さんと楽しく会話できる日を願っている。
- ・自分自身、家族の年齢（高齢）を考えるとボランティア活動は用心深くなる。
- ・高齢者は重症化しやすく、施設がクラスターになると大変である為、今は活動は控えた方がよいと考えている。
- ・ボランティア活動で築いてきた関係を維持していきたい。

# 緊急事態宣言中の感染対策

日中も含め、**不要不急の外出・移動の自粛**  
県をまたぐ移動や感染拡大地域への移動は極力控える  
※生活や健康の維持に必要な場合を除く

## ✓「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間）
2. 密集場所（多くの人が密集）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）

という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼気や大きな声を伴う運動は避けましょう。



手洗い

## ✓手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



咳エチケット

## ✓咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（およそ2m）が一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境はリスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。



## 緊急事態宣言中も元気にフレイル予防



### もしかしてフレイル？

年を取って体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

### こんな傾向はフレイルかもしれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

### ～フレイル予防の3つのポイント～

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



#### ①栄養～食事の改善～

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



#### ②身体活動 ～ウォーキング・ストレッチなど～

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



#### ③社会参加～家族や友人との 支え合いを大切に～

外出しにくい状況でも家族や友人たちと電話やメールなどを使って積極的に交流しましょう。

### 《ボランティアの皆さまへお願い》

住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局

電話：0942-35-1525／FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）