



よかボラ通信 第21号

(令和3年9月)



涼しく、過ごしやすい気候になってきました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
今回のよかボラ通信は、活動状況や感染対策、転倒予防について紹介します。

令和3年7月19日(月) よかよか介護ボランティア活動再開!

再開後の活動状況と、ボランティアさん、受け入れ施設からの感想を紹介します。

ボランティア活動状況

活動者数：3名
活動内容：利用者の話し相手や見守り

受入れ再開した施設

くすデイケアセンター(日吉小学校区)
城島ふれあいの園デイサービスセンター(青木小学校区)
宅老所モモタロウあらかき(荒木小学校区)
※各施設とも現在は受入れ中止中です。

ボランティアさんの声(67歳男性)

令和2年3月から新型コロナウイルス感染症のため、よかよか介護ボランティアの活動が休止。活動休止が長く続き、早い活動再開を望んでいました。7月に市から活動再開の通知があり、早速、以前行っていたデイサービスで活動を再開しました。

再開後の初めての活動日、久々のボランティアで少し緊張していましたが、スタッフの皆さんから「お久しぶり」「元気しとった」などの声かけがあったり、また顔見知りの利用者さんにあたたかく迎えていただきました。

活動は見守りや話し相手などで、新型コロナウイルス感染症に注意しながら世間話や昔の話などの会話をし、楽しく活動しました。特に車いすに乗って言葉が少し不自由な人のちょっとしたお手伝いをして、本人から微笑みながら「ありがとう」と言ってくれ、こちらも大変うれしく思いました。ボランティアは自分の生きがいや地域での介護予防活動に大変役に立っています。

週1回2時間のボランティア活動をこれからずっと続けていく予定でしたが、8月に緊急事態宣言が出て、自主的にボランティア活動を中止しました。

まだまだコロナで大変ですが、施設の皆さんがコロナに負けないでリハビリに取り組み、元気に過ごされるように、また、皆さんと普段どおり楽しく話ができる日が早く来るようお祈りします。

受入れ施設 担当者の声



以前からの話し相手としての活動で、利用者さんと顔なじみの関係であったこと、また利用者さんとボランティアさんの年齢が近いこともあり、スタッフとは出来ない話もでき、利用者さんから楽しいと話が聞いています。



感染対策を十分に行い、少数の利用者の話し相手のボランティア受入れを再開しました。コロナ禍になる前からのボランティア活動で、利用者さんもボランティアさんを覚えており、話が弾んでいました。現在は活動受入れを休止中ですが、新型コロナウイルスの感染状況をみながらボランティアの受入れを再開していきます。

ボランティア活動する前に、協議会事務局(0942-35-1525)へご連絡ください。

活動する際に気を付けたいこと

ボランティアは自身の気持ち大切です。無理せずに自身が活動出来るときに事務局にご連絡ください。

- ・基本的な感染対策 ① 身体的距離の確保、② マスクの着用、③ 手洗い を行う。
- ・毎朝の体温測定、健康チェックを行う。
- ・各受入施設の感染対策や約束事を守って活動を行う。
- ・発熱又は風邪の症状がある場合は受入施設へ連絡し、ムリせず自宅で療養する。
- ・活動以外の日常生活でも感染対策を行い、感染予防に努める。



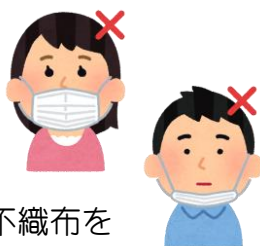
正しく使おうマスク！

- ① 鼻の形に合わせすき間をふさぐ
- ② あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる



会話時は必ず着用！

- ・鼻出しマスク×
- ・あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう手洗い・手指消毒！

こんなタイミングでは必ず！

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共機関の利用後 など

ポイント

指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう！

目指そうゼロ密！

一つの密でも避けましょう！！

- ・密接（マスクなし×・大声×）
- ・密集（大人数×・近距離×）
- ・密閉（換気が悪い×・狭い所×）

（▷内閣官房感染拡大防止特設サイトより）

<予告> ボランティア感染対策研修会 開催予定

定員20名 日程等の詳細は後日ご案内します。

テン トウ

10月10日は転倒予防の日

～転倒事故の約半数が

住み慣れた自宅で発生しています～

高齢者の転倒は大けがにつながりやすく、骨折などのけががきっかけとなり、そのまま寝たきりになることがあります。長引くコロナ禍のために、自宅で閉じこもりがちになると、日常的な身体活動が減少して、運動機能や感覚機能が弱まり、その結果、転倒のリスクが高まります。

転倒を防ぐには、日頃から可能な限り体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

【転倒事故の発生場所】 ■浴室・脱衣所 ■庭・駐車場 ■ベッド・布団 ■玄関・勝手口 ■階段

【転倒事故の状況】 ■滑る ■つまづく ■ぐらつく ■ベッド等から移動時に ■引っ掛かる

転倒予防のための注意点

住み慣れた自宅であっても以下のような点に注意しましょう。

- ① 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぎましょう。
- ② 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷きましょう。
- ③ 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重にしましょう。
- ④ 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置しましょう。
- ⑤ 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置きましょう。

※床にはなるべく物を置かないようするなど、整理整頓して生活の場を整えましょう。



（▷消費者庁ホームページより）

「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）