

かけはし 第22号 2022 春

東区のボランティア活動を…つなげたい！知らせたい！共に考えたい！

〈発行〉R4..4月発行 春号

東区社会福祉協議会
ボランティア・市民活動センター

〒950-0885
新潟市東区下木戸 1-4-1 東区プラザ内
TEL：025-272-7731
FAX：025-272-1756



ボランティアきっかけづくり講座

～絵と手紙講座～開催しました！



思っていた以上の出来栄でした。



出来上がった作品展

みんなとっても
楽しそうだね。

チームりんごさん

北区と東区を中心に高齢者施設を訪問して利用者と一緒に絵と手紙の創作活動をしています。代表の近さんは「とにかく楽しい思い出や懐かしい情景を、描いている人が感じられるような時間になってほしい」と話されました。

ボランティアのトリセツ～ボランティア受け入れ編～

～迎えるときは温かく～

和やかな挨拶でリラックスしてもらいましょう。

～自己紹介は念入りに～

名前や立場、活動先の目標、目的、現状を丁寧に説明しましょう。

～ボランティアの声に耳を傾ける～

動機や関心、特技や経験、健康状態など確認しましょう。

活動中のボランティアをサポートしよう！

～仲間として迎える～

必要なものを提供し活動中のサポートも忘れずに。

～関係づくりをサポート～

活動のアドバイスや受け入れ側からの要望や感謝の声を伝えましょう。

～ボランティアの声を尊重する～

活動の振り返りの時間をつくり感想や要望を聞きましょう。

ボランティアと活動をつなげよう！

ささえる



つなげる



義援金受付しています。



- ・平成30年7月豪雨災害義援金(中央共同募金会)
- ・平成30年7月広島県豪雨災害義援金
- ・平成30年7月岡山県豪雨災害義援金
- ・愛媛県豪雨災害義援金
- ・令和2年7月熊本県豪雨義援金

皆様の温かいご支援をお願いします。

ボランティアサロン 好評開催中
古切手整理、布切り
折り紙や工作、裁縫など
簡単な作業をしています。
参加希望などお気軽にお問い合わせください。

ボランティア保険のご案内
2022年ボランティア保険の
加入手続きが始まりました。
安心して活動するために!!
活動前のご加入をお勧めします。
お問合せは東区社会福祉協議会へ

元気力アップ・サポーター

2022年度分のポイント申請の
〆切は5月31日迄です。
お忘れないようご注意ください。

脱・春バテ！～春バテってなぁに？～

なんかだるい！9割が感じる「春の不調」

春は新しく環境に変化が訪れる人が多い季節。

そんな中でだるさや無気力感をなんとなく感じることもある人も多いのではないのでしょうか？

春バテ対策には、自律神経を整え、交感神経と副交感神経の切り替えを適正かつスムーズに行うことがポイントです。簡単に取り入れられる方法でこの時期の不調やイライラを元気に乗り切っていきましょう♪

◆効果的な「春バテ」対策3つ

食事

リラックス効果のあるトマトや
血糖値を下げる作用のある
きのこ類、リラックス効果
のあるテアニンを豊富に含
んだ緑茶の摂取が効果的。

ボランティアセンターへのご意見
ご要望もお待ちしております！



入浴

熱い風呂は自律神経を酷使してしま
うため、38～40度程度のお湯
に10～20分浸かる入浴を続ける
ことがおすすめ。お風呂にゆっくり
浸かってリラックスすることで、より
健康な毎日を過ごしましょう。

睡眠

ストレスで体は疲れているのに眠れ
ない……という方も多いですね。
スムーズに眠りを誘うには、就寝前
に目もとや首もとを温めてみましょ
う。副交感神経が優位になり、リラク
スできます。また、横向きで寝るこ
とでいびきをかきにくくなり自律神
経に負担をかけることが減ります。

東区社会福祉協議会 東区ボランティア・市民活動センター
〒950-0885 新潟市東区下木戸 1-4-1 (東区プラザ 1F)
TEL 025-272-7731 FAX 025-272-1756
メール : volunteer-center.e@syakyo-niigatacity.or.jp

