

◎樽川ふれあいくらぶ(樽川3-3-31)

活動) ①お話し相手など日常生活のサポート 2~3名  
②将棋のお相手 1名

日程) ①日曜日~金曜日 10:00~11:00

②ご相談させていただきます。

集合) ①樽川ふれあいくらぶ 1階

②樽川ふれあいくらぶ 2階 ※交通費なし

★①傾聴・レク活動・散歩等のお手伝いをさせていただく活動です♪

◎デイサービス我が家 樽川の家(樽川8-1-203)

活動) 食器洗い・片付けなどの活動サポート 各曜日1名

日程) 各曜日(日祝含む)ご都合の良い日 13:00~15:00

※交通費なし

◎樽川デイサービスセンター四季彩館(樽川3-3-70)

活動) 傾聴や活動のサポート全般 各日1~2名

日程) 月~土(日曜・祝祭日除く)

集合) 樽川デイサービスセンター四季彩館

9:30~16:00の間でご都合の良い時間 ※交通費なし

★利用者さんのお話し相手やお茶出し、レク活動の補助等をしていただく活動です♪



◎はるにれの里よかっち(花川北3-3-1)

活動) お子さんが使用するおもちゃ等の掃除、  
整理、修繕やお子さんとの関わり 各曜日1~2名

日程) 火曜日~土曜日 平日 13:00~19:00、

土曜日 9:00~15:00の間のご都合の良い時間

活動場所)よかっち内 ※交通費なし ★上靴をご持参ください。



お問合せ・ご連絡先

やさしい

72-8341

# 石狩市社会福祉大会

## 3.11 東日本大震災から5年..

### 被災地の「今」に寄り添う

【日時】11月11日(金)13:30~

【場所】りんくる2階交流活動室

【日程】13:30~

石狩市社会福祉大会式典

14:30~講演会



【講師】大槌町社会福祉協議会 渡辺 賢也 氏

【申し込み・問合せ】石狩市社会福祉協議会 電話:72-8184

## 赤十字救急法基礎講習のご案内

急病人に出くわしたとき、救急隊が到着するまでの間に、応急の手当ができれば...!!石狩市民の方は無料で受講していただけます。ご興味のある方、この機会に参加してみませんか。

日時 11月15日(火)13:00~17:00

場所 りんくる3階 視聴覚室

内容 ◆赤十字救急法について◆一時救命処置について  
(心肺蘇生、AEDの使い方、気道異物除去のしかた等)

受講定員 10名程度

申込締切 11月7日までにご連絡ください

電話 72-8181 FAX74-2008



### (申込先・問い合わせ)

・石狩市ボランティアセンター(石狩市社会福祉協議会内)

石狩市花川北6条1丁目41番地1りんくる内 ☎72-8341・FAX74-2008

☎http://www.ishikari-shakyo.org ☎vc@ishikari-shakyo.org

・厚田支所 厚田区厚田45番地5 厚田保健センター内

☎atuta@ishikari-shakyo.org ☎78-2521・FAX78-2161

・浜益支所 浜益区浜益2番地4 石狩市高齢者生活福祉センター内

☎hamamasu@ishikari-shakyo.org ☎79-5050・FAX79-5011



この情報誌は、石狩市と市社協の計画である新・りんくるプランに基づき発行しております。

# 愉快的仲間

発行：石狩市ボランティアセンター



☎72-8341

## 寒くなってきました!



## 体調管理に気を付けて..

10月中旬には初雪も観測され、石狩から眺める手稲山にも積雪が見られます。

これからの季節は気温も下がり、インフルエンザ等の感染症も流行してくることが予想されます。ボランティアの皆さんは、高齢者施設や障害児・者施設、子供と関わる活動が多くあると思いますが、まずはご自身の体調を整える事が大切です。また、高齢者などは特に抵抗力が低下しているため、感染症に罹るリスクが高くなります。ボランティア活動者が感染媒体にならない事も大切になるため、活動前の手洗い・うがい・手の消毒などに気を付けていただきますようお願いいたします。

体調が優れないときには、無理をせず活動先またはボランティアセンターへご連絡ください。

まずは、自身の体調管理..



活動前に、手洗い・うがい・消毒を..

活動は、事前に無理をしない判断を..

### ●転倒・骨折予防のチェックポイント☑

- 1日に1度は外出するように心がけていますか?
- よい姿勢で歩くようにしていますか?
- 転ばないからだづくりを心がけていますか?
- バランスのよい食事をしていますか?
- 健康診断を受け、適切なアドバイスを受けていますか?
- 骨粗しょう症の検診を受けていますか?
- 転倒を予防するための住まいチェックや服装・履物のチェックをしていますか?

