

令和5年度

ボランティア講座 参加者募集!

参加費	無料
対象者	主に市内でボランティア活動をしている方
参加方法	事前に電話でお申し込みください。(先着順)
場所	金沢市松ヶ枝福祉館(金沢市高岡町7-25) テーマA・C: 4F 学習室 テーマB: 1F 生きがい活動室



ウェルくん

テーマA

自分をより良く知って、人と上手く付き合おう!

【日時】 令和5年12月20日(水)
14時から15時30分

【講師】 エデュケーショナル
キャリアカウンセラー
塚本 茂樹氏

【定員】 20名

内容

「過去と他人は変えられない。」とよく言われますが、組織の活性化には良好な人間関係が大切です。コミュニケーション心理学の「交流分析」をつかって、自分の強み、弱みを知り、人より良く付き合うヒントを学びます。



テーマB

あがらない話し方について学ぼう!
～伝えるから伝わる話し方とは～

【日時】 令和6年1月12日(金)
14時から15時30分

【講師】 一般社団法人石川県キャリア
教育支援センター
代表理事 蔵 都氏

【定員】 20名

内容

あがらずに自分の思いを伝えるには、まず自分のメンタルをコントロールすることが大切です。自分のあがる原因を知り、その対策を学ぶことであがらずに話せるようになります。グループワークを通してあがらない話し方を体験していただきます。



テーマC

上手なグループ運営について学ぼう!

【日時】 令和6年1月26日(金)
14時から15時30分

【講師】 NPO法人いしかわ市民活動
ネットワークセンター
代表理事 青海 康男氏

【定員】 20名

内容

ボランティア活動を活性化するために活動内容の見直し、会員の募集方法、他の団体との協働、リーダーの役割などについて学びます。皆さんが課題に感じていることや悩みを共有し、その解決方法を知り、グループ運営に役立てましょう。



申し込み・問い合わせ先

社会福祉法人金沢市社会福祉協議会 / 金沢ボランティアセンター (平日 午前9時～午後5時45分 ※土日祝除く)
電話 076-231-3725 FAX 076-231-3721

今号の内容

- 令和5年度ボランティア講座参加者募集 …… 1 ページ
- ボランティアグループ紹介 …… 4 ページ
- 金沢福祉用具情報プラザ …… 2、3 ページ
- 大雨災害義援金募集など …… 4 ページ

安心・快適な入浴環境を福祉用具で整えましょう

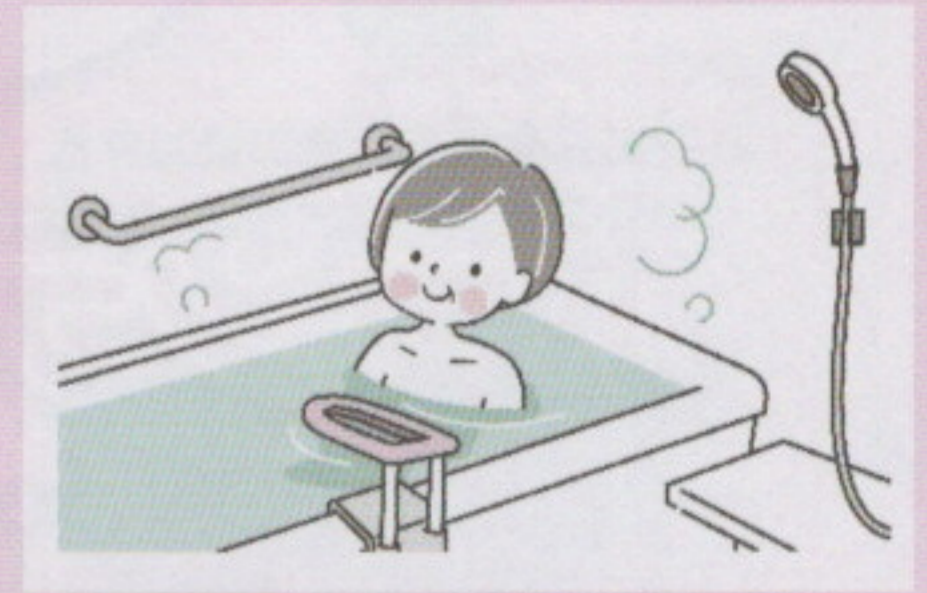
～金沢福祉用具情報プラザからの提案～

寒い日が増え、お風呂が恋しい季節がやってきました。

入浴には、①身体が清潔になる、②新陳代謝が促進される、③眠りの質が上がる、④リラックスできる、といったメリットがあります。

しかし、加齢により身体機能が低下してきた方や障害のある方は、「浴槽をまたぐのが大変」といった声をよく聞きます。

そこで、今回は入浴に関連する福祉用具について、ご紹介します。



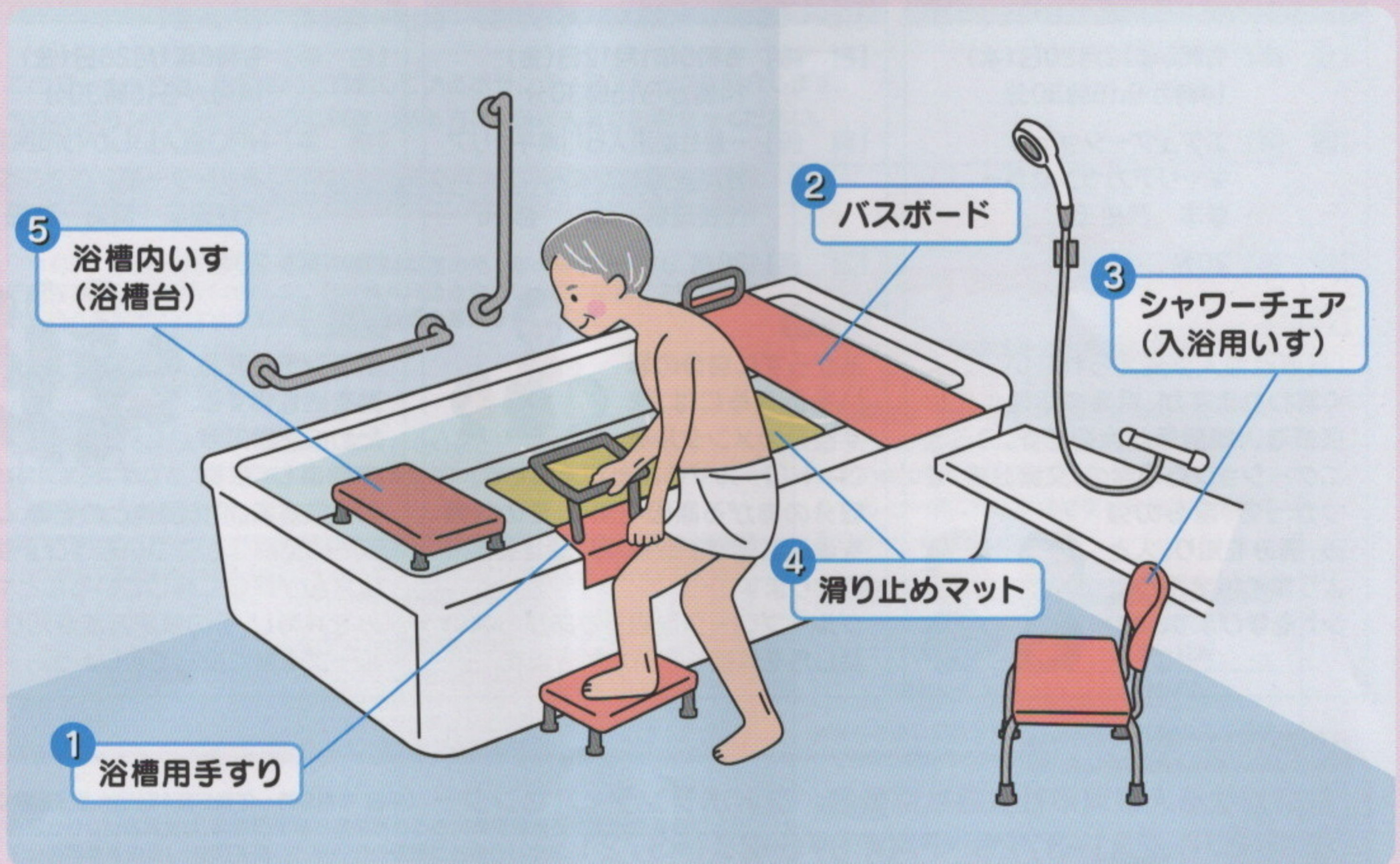
入浴に関連する福祉用具クイズ！

Kさんのお家のお風呂場には、様々な福祉用具が設置されています。

さて、それぞれどのように使うと安全・快適にお風呂に入ることができるでしょうか？

それぞれの使い方を表した写真を下から選んでね！

※答えと解説は右にあるよ！



入浴に関連する福祉用具の特徴について



1 浴槽用手すり



浴槽用手すりは、浴槽のふちに挟み込んで固定するものです。浴槽をまたぐときに手すりを握ることで身体を支え、安全にまたぐことができるようにするためのものです。

2 バスボード



バスボードは、浴槽の両方のふちにかけて設置します。バスボードに腰かけて、足を片方ずつ浴槽へ入れて移動します。浴槽に入ってから、バスボードをいったん取り外してお湯に浸かります。

3 シャワーチェア（入浴用いす）



シャワーチェアは、洗い場で使用するいすで、洗身時の身体の安定や立ち上がりの補助を目的として使用します。



4 滑り止めマット



滑り止めマットは、洗い場や浴槽内に敷くもので、自重で沈むタイプや吸盤タイプなどがあります。足元の滑りを防止するため、表面に加工がされています。
注) 滑り止めマットは、介護保険給付の対象外です。

5 浴槽内いす（浴槽台）



浴槽内いすは、浴槽が深すぎる場合のまたぎ動作を安全に行うことができます。また、浴槽内で腰かけて入浴すると、立ち上がりが容易となります。

購入代金の一部を介護保険から支給してもらえます。

入浴に関連する福祉用具（入浴補助用具）は、介護認定を受けていれば購入代金の一部が介護保険から支給されます。（指定事業所での購入のみが対象になります）
必ず、購入前にケアマネジャーや福祉用具専門相談員などによく相談してください。

見て・ふれて・体験できます

金沢福祉用具情報プラザでは、入浴に関連する福祉用具をはじめ、約1,200点の最新福祉用具を展示しています。（販売は行っておりません。購入できる事業所をご紹介します。）

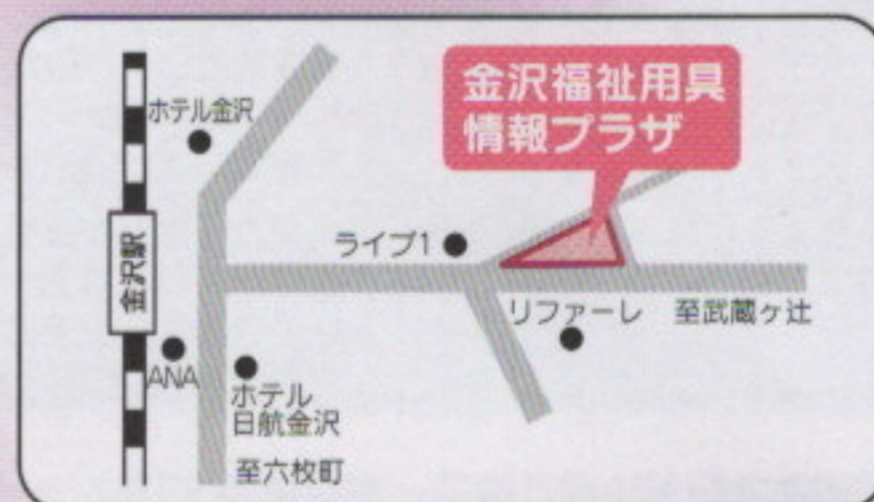
また、購入をご検討中の方を対象に、展示品の試用貸出（1週間以内）を無料で行っています。専門スタッフ（作業療法士等）が相談に応じていますので、お気軽にお越しください。



注) 写真は令和5年11月現在のものです。



展示場の中がバーチャル見学
できます。
協力: 金沢工業大学クラスター研究室



金沢福祉用具情報プラザ

金沢市本町1-10-1 ルキーナ金沢1・2階
電話: 076-234-9900
FAX: 076-234-2300
開館時間: 10:00~19:00
休館日: 火曜日・年末年始



ホームページ

Q 活動の内容について教えてください。

A メンバーは現在7名、高齢者施設や地域サロンに訪問してフラダンスを披露しています。通常は身に着ける機会のない美しい衣装や花飾りも気持ち明るくしてくれメンバーで衣装を考えるのも楽しみとなっています。毎週水曜日には和やかな雰囲気の中、無理なく楽しみながら練習しています。

Q ボランティア活動をしてやりがいを感じる時はどんな時ですか？

A フラダンスでは歌詞をパantomのような手の動きで伝えます。それをハンドモーションと呼びます。ハンドモーションを組み合わせることで自然の美しさ、人の心などを自由に表現できます。ボランティアに伺った先では利用者さんにもハンドモーションをお伝えして一緒にフラダンスに参加してもらっています。

笑顔で参加されている姿を目にし、私達メンバーと利用者さんの心がひとつになったような一体感に喜びを感じます。みんなが穏やかな表情に変わっていき、会場が温かな空気につつまれるのを感じた時、継続してきて良かったと思います。

Q 最後にメッセージをお願いします。

A フラダンスは理屈抜きで気持ちの良いダンスです。踊ることで得られる「癒し」、「喜び」、「充足感」、「人間的な成長」、「変わっていく体」を是非体験してみてください。リズム感や運動神経に自信がなくても大丈夫！フラダンスは何歳からでも始められます。あなたも体験してみませんか？興味のある方は、お気軽にご連絡ください。



【連絡先】 担当者：藪谷 富美子(やぶたに ふみこ) 電話：090-1634-8822

このコーナーでは、金沢市内で活動しているボランティアグループを紹介します。今回のボランティアグループに興味のある方は、連絡先までお問合せください。

令和5年7月大雨災害義援金にご協力ください

令和5年7月の大雨により、石川県内では家屋の浸水等の被害が発生し、津幡町で災害救助法が適用されました。石川県共同募金会では、この災害により被災された方々を支援することを目的に災害義援金の募集を行います。

● 義援金の名称

「令和5年7月大雨災害義援金」

● 受付期間

令和5年8月10日(木)から令和6年1月31日(水)まで
(被災状況に応じて、受付期間を延長する場合があります。)

● 募金方法(指定口座による受入れ)

金融機関	支店名	口座番号	口座名義
北國銀行	県庁支店	普通預金 27814	シャカイフクシホウジンイシカワケンキョウドウボキンカイ 社会福祉法人石川県共同募金会 レイワゴネンシチガツオオアメサイガイギエンキン 令和5年7月大雨災害義援金
ゆうちょ銀行	00140-5-792889		イシカワケンキョウドウボキンカイ 石川県共同募金会 レイワゴネンシチガツオオアメサイガイギエンキン 令和5年7月大雨災害義援金

● 義援金の配分

お預かりした義援金は、関係団体等で構成される石川県災害義援金配分委員会により配分基準等を決定し、市町を通じて被災者の皆様にお届けします。

● その他

現金書留や石川県共同募金会窓口での募金も可能です。詳細はお問い合わせください。

お問い合わせ 社会福祉法人石川県共同募金会
〒920-8557 石川県金沢市本多町3-1-10
TEL 076-208-5757 / FAX 076-222-8900

赤い羽根共同募金 街頭募金ボランティア募集

下記の日程に街頭募金活動を行っていただけるボランティアを募集します。

街頭募金は、赤い羽根共同募金を市民の皆さんに知っていただくための重要な活動です。法人や団体での参加も大歓迎です。

私たちと一緒に身近な地域福祉を支える活動に取り組んでみませんか。

日時・場所	日時・場所
12月25日(月) 11時～12時	12月28日(木) 11時～12時
武蔵が辻	武蔵が辻

※都合の良い日時を選択し、12月21日(木)までに電話でお申し込みください。

連絡先

金沢市社会福祉協議会/
金沢ボランティアセンター
TEL 076-231-3725
FAX 076-231-3721

