

緊急事態宣言が発令されました。活動されるボランティアは十分な感染症予防に努めてください。また、予定が変更になる場合があります。参加の前には電話などで確認をお願いします。

チャイルド☆  
ドリームによる  
バルーンアート  
練習会

**作ってみよう！  
バルーンアート**

場所：此花ふれあいセンター  
3階 ボランティアルーム  
日時：3月2日（火）午後1時～3時

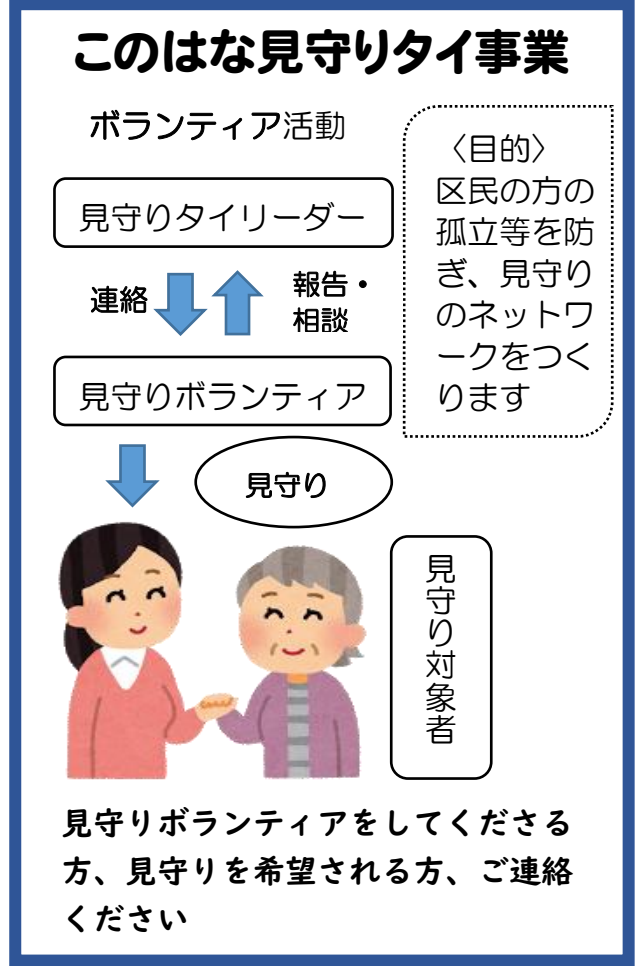
**お裁縫ボランティアの会 “ちくちく”** “ちくちく”は当分の間、各自のご自宅での活動とします。

**クリエイション部**  
場所：此花ふれあいセンター 3階  
ボランティアルーム  
日時：3月10日（水）  
午後1時30分～3時

**福祉教育サポーター**  
場所：此花ふれあいセンター 3階  
ボランティアルーム  
日時：3月4日（木）  
午前10時30分～正午

**ふれあい通信 発送作業** 場所：此花ふれあいセンター3階 ボランティアルーム  
日時：3月16日（火）午後1時30分～3時

【申込み/問合せ先】  
此花区社会福祉協議会 区ボランティア・市民活動センター（担当：安田）  
〒554-0002 大阪市此花区伝法3-2-27 此花ふれあいセンター  
☎：06-6462-1224 FAX：06-6462-1984  
E-mail：kono-shakyou@konohanaku.or.jp http://konohana-kushakyo.or.jp/  
講座のお申し込みは上記連絡先まで



**ボランティア連絡会延期のご案内**

緊急事態宣言の延期を受けて、  
ボランティア連絡会  
(3月3日開催予定)を  
延期します。  
日程については決まり次第、  
連絡委員にお知らせします。



此花ふれあいセンター 3階 会議室にて開催

**来てみてカフェ** 2月27日（土）  
3月26日（金）

物忘れがある、自宅にこもりがちの方にゆったりと過ごしていただくためのカフェです。



**もちよしかふえ** 3月11日（木）午後1時30分～3時  
だれでも参加できます。飲み物は各自でお持ちください。定員：10名

## 本格的なボランティア活動再開まで健康でいるために

外出自粛が言われている中、ボランティア活動が以前のように大勢の仲間とワイワイと楽しく活動ができなくなっていました。高齢のボランティアさんの中には、外に出る機会も少なくなり、心身ともに衰えてきているということも聞きます。

そこで、コロナが収束した後、ボランティア活動ができるように、そして心身が衰えないよう心得を記しておきます。



## 外出自粛を元気に乗り切るための心得



- 心得1 外出自粛とは家でじっとしていることにあらず人の少ない道や時間を選び、できるだけ毎日散歩をしましょう。せっかくなら、お気に入りの風景を探し、新しい発見をしながら楽しく散歩しましょう。写真が撮れる方は素敵な風景があったら写真に収めるのもいいでしょう。



- 心得2 家の中であっても楽しみを作るべし家でじっとしていると心が落ち込んだり、イライラしたりするものです。自宅でできる楽しみをたくさん見つけましょう。

### ✦物忘れが心配な方は



- 新聞や本などの文章を声に出して読む
- 100円均一の店などでクロスワードパズルやナンプレなどのクイズを買い、1日1問解く
- 日記をつける（絵日記ならなおいいかも）

### ✦虚弱が心配な方は

- 自宅でできる体操をする

### ✦新しいことにチャレンジしましょう

### ✦今やっている趣味を極めましょう

### ✦自宅で温泉気分♪（入浴剤や石鹸を新しいものに変えてみましょう）



- 心得3 寂しくなったら、家族や友人に連絡すべし



寂しいなと思ったら、友人に電話やメールをして、話しましょう。人とのたわいもない会話がとっても大切なのです。

- 心得4 規則正しい生活なくして健康はあらず



一日何もしないからといって、お昼近くまで寝ていたり、ずっとパジャマのままだと何となく体がだるい状態に陥ります。朝起きて、服を着替え、きちんと朝食をとることは健康にとってとても大切なことです。メリハリの利いた生活を心がけましょう。

- 心得5 食事は三食バランスのいいものを取るべし

食事は肉、野菜などバランスが取れたものを三食取りましょう。