



■ ボランティア最新情報 ■



令和3年度 ボランティアセンター 登録継続の手続きをお願いします



ボランティアセンターに登録いただいております皆さま、いつもボランティア活動にご協力ありがとうございます。

ボランティアセンターにご登録いただきました際、皆様には活動時の事故等の補償として、ボランティア保険（通年型、掛金 500 円）に加入いただいております。皆様に 200 円のご負担をいただいております。（社会福祉協議会で 300 円を負担しております）

また令和3年度も登録継続をしていただくため、大変申し訳ございませんが、皆様に保険料 200 円のご負担をお願い申し上げます。

ただし、民生委員児童委員や地区福祉委員で令和3年度も同様に活動される予定の方、他団体で同じ内容のボランティア保険に加入する方は、グループの代表者か、社会福祉協議会へ継続・非継続や登録内容の変更の有無をお知らせください。

グループ登録ボランティアの場合

2月26日（金）までにグループ代表者の方（または代理の方）へ継続・非継続の意思を表明し、継続の方は保険料 200 円をお支払いください。

※代表者の方とご都合が合わない場合は、恐れ入りますが期限までに社協窓口へお越しくください。

個人ボランティアの場合

ボランティア登録を継続いただける場合、3月12日（金）までに社協窓口へ保険料 200 円をお支払いいただきますよう、お願いいたします。

詳細は同封の文書にて説明させていただいております。

※ボランティア保険に未加入の状態でのボランティア活動は推奨されないため、締切までに保険料をお支払いいただけない場合は登録休止となり、お支払いの時点で再登録となります。ご了承のほどお願いいたします。

※ボランティアセンター登録継続のお知らせのため、「すまいる」を全員に郵送で送らせていただきました。





ペットボトルキャップ回収終了のお知らせ

泉南市ボランティアセンターで集めていたキャップ回収を 2020 年 12 月 31 日をもって終了いたしました。

2020 年 10 月～12 月の3カ月で約 25,200 個、ワクチン約 16 人分が集まりました。

皆さま、今までたくさんのご協力ありがとうございました。

今後は、泉南市のプラスチックの日に処分をお願い致します。



古切手を集めています



泉南市ボランティアセンターでは、使用済み切手・外国切手など古切手を集めています。年に1度、回収している団体に郵送しています。回収団体に送付した後、切手収集家に売却されます。その売上金は、回収団体が行う支援活動（植林活動や途上国支援など）の費用に使われます。

＊封筒からはがさずに、切手の周囲を1cmくらい残して切り取って下さい。

＊切手のギザギザを切り取らないようにお願いします。



早いもので、今年に入りもう2ヵ月たちましたね。皆さまおかわりないですか？まだまだ寒い日が続いてますが、少しでも身体を動かして過ごしてください。

家でできるトレーニングを1つ紹介させていただきます！

＊ふくらはぎを鍛えるトレーニングです。血流をよくし、冷え性やむくみなどの改善に繋がります。

①背中を伸ばし姿勢を正して、浅めに椅子に座る（背もたれにもたれない）

②足の位置は、足首が膝の下にくるように90度の角度にする

③ふくらはぎを意識しながら、ゆっくりとかかとを上げる

④限界までかかとを上げる（ふくらはぎから持ち上げてるイメージで）

⑤上げたかかとをゆっくりと下げる

⑥3番～5番を繰り返す

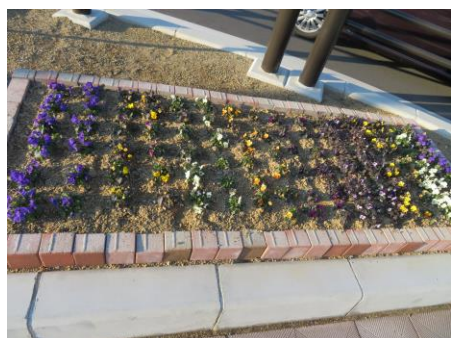
20～30回×3セットが目安の回数です

TVを見ながらでもできますよ。足首を動かし柔らかくする事で転倒防止にもつながります！！



和泉砂川駅

現在の様子



新家駅



樽井駅



昨年11月に植えたビオラも寒さに負けず、しっかりと咲いていました。

ボランティアさんが寒い中、水やりや花から摘みを頑張ってくださいました。

3つの駅へ行かれた時は、見ていただけたら嬉しいです。



新型コロナウイルス感染症について



【どうやって感染するの?】

現時点では飛沫感染・接触感染の2つが考えられる

- ・飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- ・接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

【1人ひとりができる対策】

- ・人と人との距離をとる・外出時はマスクを着用する・家の中でも咳エチケットを心がける・部屋の換気を十分にする・十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする
- * 3つの密の回避①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）②密集場所（多くの人が密集している）③密接場所（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われている）
- * 手洗い 外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗ってない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

コロナにならないように、徹底しましょう!!



*咳エチケット 感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやハンカチなどを使って口や鼻をおさえることです。

*マスクは鼻と口の両方を確実に覆うようにしましょう

首相官邸ホームページより

■お問い合わせ■

泉南市ボランティアセンター

住所 〒590-0521 泉南市樽井1-8-47 あいびあ泉南3階
電話 072-483-0294
メールアドレス sennan-shi-vc@sennan-shakyo.or.jp
URL <http://sennan-shakyo.or.jp/~sennanvc/>

泉南市社会福祉協議会

電話 072-482-1027
FAX 072-482-1618



この「ボランティア通信すまいる」は共同募金配分金により作成しています。