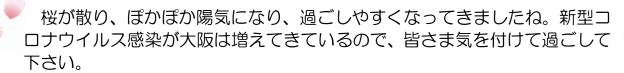
ボランティア通信 NO.226



すまいる



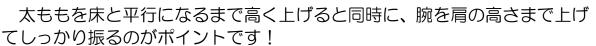
発行 2021.5 泉南市ボランティアセンター





お家でできる有酸素運動をご紹介します。

☆太ももを高く上げる「もも上げ運動」も有酸素運動になります。 足踏みの要領で足を交互に上げるわけですが、太ももを床と平行になるまで 高く上げることで、上半身と下半身をつなぐ大腰筋やインナーマッスルを鍛 える効果があります。インナーマッスルを鍛えると、姿勢改善や基礎代謝量 が上がります。



「スクワット」より足腰にかかる負担が少ないので簡単にできますが、回数をこなすとかなり息が上がってきます。息が上がるということは有酸素運動ができている証拠です。

1日の回数を決めて、チャレンジしてみてください♪



泉南市ボランティア連絡協議会 総会について



新型コロナウイルス感染防止の為、総会が中止になりました。ハガキにて議案の採決をさせてい

ただきました。議決権総数の2分の1以上で、成立いたしました。ご協力ありがとうございました。

会長 井上 裕子(点訳サークル「風」)

副会長 辻 二美代(駅前清掃「さわやか」)

音訳「あいうえお」 中橋 由起子 泉南おもちゃの病院 山田 昭 訪問「そよ風」 新井 幸子 手話サークル「虹」 山本 璋 紙芝居ボランティア「拍子木」 本庄 美智子 ※お知らせです。ミニデイサービス「ぽぷり」、外出介助「ふれあい」、保育「ダンボの会」は個人ボランティアになりました。

★井上会長、辻副会長をはじめ役員の皆さま、2年間よろしくお願いいたします。



おしらせ



◎現在ボランティアセンターは、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 4月26日(月)から閉鎖しています。社会福祉協議会は開いています。

あいぴあ泉南の正面玄関は締まっていますが、裏側の駐車場入口は開いて おりますので、そちらからお入りください。よろしくお願い致します。

※今後の状況により、閉鎖期間が延長する場合もあります。

その場合でも社協は開いていますので、何かありましたら、事務局まで お問い合わせいただけたらと思います。

《事務局より》







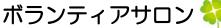






🚺 ボランティア講座

夏ごろにボランティアの講座を考 えています♪ また「すまいる」やホームページ にてお知らせしますので、ぜひチ ェックしてください!!



今年もボランティアサロンを企画 しますので、楽しみに待っていて ください♪

「すまいる」やホームページにて お知らせします♪♪







- *マスクをしてると暑くなるので、こまめな水分補給 をしてください!!
- *手洗い、うがいをしっかりと徹底しましょう。

うつらない・うつさない

早くコロナが終息しますように…



2021年5月よりボランティアセンターで ベルマークの収集に協力していきます



現在、泉南市では「あおぞら幼稚園」、「くすのき幼稚園」、「一丘小学校」でベルマークを集めています。

泉南市ボランティアセンターで、ベルマークの収集をして3か所に分け、お届けしようと思います。

ボランティアセンターに回収箱を置きますので、ぜひ皆様ご協力をよろしくお願いいたします。





次のページに「ベルマークー覧表」を載せています。 参考にしてみて下さい!!



■口お問い合わせ□■

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 sennanshi-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 F A X 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。













あなたもボランティア 国内外の友だちとつなぐ愛の手



- ※この一覧表に載っているベルマークは見本です。
- ※ベルマーク番号16番岩塚製菓、23番ファミリーマートは、2021年3月末で脱退しました。2021年9月末日、ベルマーク財団到着分まで有効です。
- ※ベルマーク番号30番クラレトレーディング、66番BRITA Japanは、2021年3月末で脱退しました。2021年12月末日、 ベルマーク財団到着分まで有効です。
- ※2019年度からベルマーク番号20番と21番のスリーエム ジャパンは統合しました。 20番と21番のベルマークは全て21番で集計してください。
- ※2018年度からベルマーク番号04番と46番の日本水産は統合しました。04番と46番のベルマークは全て04番で集計してください。