

ボランティア通信 NO.242



すまいる



発行 2023・12
泉南市ボランティアセンター

エクササイズ・ウォーキングをはじめませんか？

エクササイズ・ウォーキングは、健康寿命を延ばし、メタボリックシンドロームの改善・認知症の予防を目的にして、伊藤敬一先生(生活習慣予防指導士・ウォーキング&ランニング指導員)のご指導の下で活動しています。

【と き】8月を除く、毎月第1・2・3・4木曜日

午前9時30分～11時30分(雨天中止)

【場 所】俵池公園グラウンド(第2木曜日は郊外へ)

【参加費】・年会費 1,000円(途中参加も同額)

・スポーツ安全保険加入料

(加入される年の4月1日時点で、65歳以上 1,200円、64歳以下 1,850円)

・別途行事代(月500円)

【持ち物】ウォーキングができる服装、靴、タオル、飲み物

【申込み・問合せ】泉南市社会福祉協議会 TEL482-1027

※令和6年3月中旬までにお申込みいただくと、4月よりご参加いただけます。

第1・第4(木)
見学待ってます♪

《活動内容》

- * 各日の第1, 4木曜日は俵池グラウンドにおいて、伊藤先生のご指導の下、ラジオ体操に始まり、音楽に合わせたリズム運動や簡単なヨガ(英雄ポーズなど)と呼吸法、右手と左手の別行動の脳トレなどが行われたあとグラウンド外周をウォーキングします。
- * 第2木曜日は、主に花の季節などに合わせた乗り物を利用して訪れ、自然を楽しみながら現地でのウォーキングです。
- * 第3木曜日は近隣の神社やお寺、または俵池小グラウンドで体操・ヨガ・脳トレ運動とウォーキングを実施しています。



健康上の悩みなどは、伊藤先生が明快に答えてくれますよ♪

ぜひ、ご参加ください。お待ちしております。





配食ボランティアを募集しています



泉南市社会福祉協議会では、民生委員児童委員さんを通じて、一人暮らしの高齢者の皆さんへ月に1回お弁当を配っています。

その時に、あいぴあ泉南から民生委員児童委員さんの家へ、お弁当を届けていただけるボランティアさんを募集しています。(対象の方とは直接お会いしません)

普段、車の運転をされている方、運転に慣れている方、ボランティアをしませんか？

*活動日時：毎月第3火曜日 9時50分～11時頃 (6月～9月は休み)

*活動内容：民生委員児童委員さんの家へ、一人暮らし高齢者の皆さんのお弁当を届けます。お弁当が多いので、車でお届けします。

*活動条件：日常、車の運転に慣れている方
※自家用車でお弁当を配ります。

*問合せ先：泉南市社会福祉協議会 (あいぴあ泉南1階・TEL482-1027)

※配食サービスのご利用には条件がありますので、ご希望の方は社協へお問合せください



OSAKA ボランティア手帳発売中♪

2023. 12～2026. 3
までの手帳です

12月から使用できるボランティア手帳を販売しています。

2年使用できるため、便利な手帳になっております♪

泉南社協では **100冊限定**で販売します！

1冊400円です！

ぜひ、お買い求めください(*^-^*)

※購入代金の内、1冊10円が共同募金会に寄付されます。



ボランティアグループ保育「ダンボの会」

*場所：子ども総合支援センター（泉南市信達牧野 436-1）

*活動日時：第1・第3（水）9時30分～12時



*活動内容：子育て支援センターの保護者研修会時に、きょうだい（6ヵ月から3歳ぐらいまで）のお子様をお預かりします。

- ・現地に集合をして活動を行います
- ・メンバーは現在6名です
- ・小さい子どもさん好きの集まりで、資格や経験は不要です



ボランティアの見学・体験もしていますので、ぜひお電話ください♪

泉南市社会福祉協議会 [TEL:072-482-1027](tel:072-482-1027)



ボランティアグループ 音訳「あいうえお」

視覚障がい者のために広報「社協せんなん」を録音をしています。

4月・8月・10月・1月の最終木曜日に活動をしています。

一緒に活動してくださる方を募集しています。ご連絡ください♪



他にも色々なボランティアがありますので、

お気軽に泉南市ボランティアセンター、

または泉南市社会福祉協議会にお問合せください♪



泉南市ボランティアセンターでは、**ベルマーク**（PCの使用済みカートリッジ
純正品）・古切手を集めています。

【ベルマーク】2021年5月よりVセンターにて収集をスタートしています。
*大きめに切ってお持ちください。（Vセンターで切ったり、分けたりします）
*PCの使用済みカートリッジ純正（キャノン・ブラザー・エプソン）は1個5点になります。



【古切手】

*大きめに切ってお持ちください。
*外国切手もOKです。
*書き損じハガキ（未使用）も集めています。



*ボランティアセンターは、12月25日（月）～1月8日（月）
までお休みです。1月9日（火）から開いています。

*泉南市社会福祉協議会は、1月4日（木）から開いています。

泉南社協 →
Instagram



Vセンター →
公式LINE



■□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。