

まちの 支えあい活動

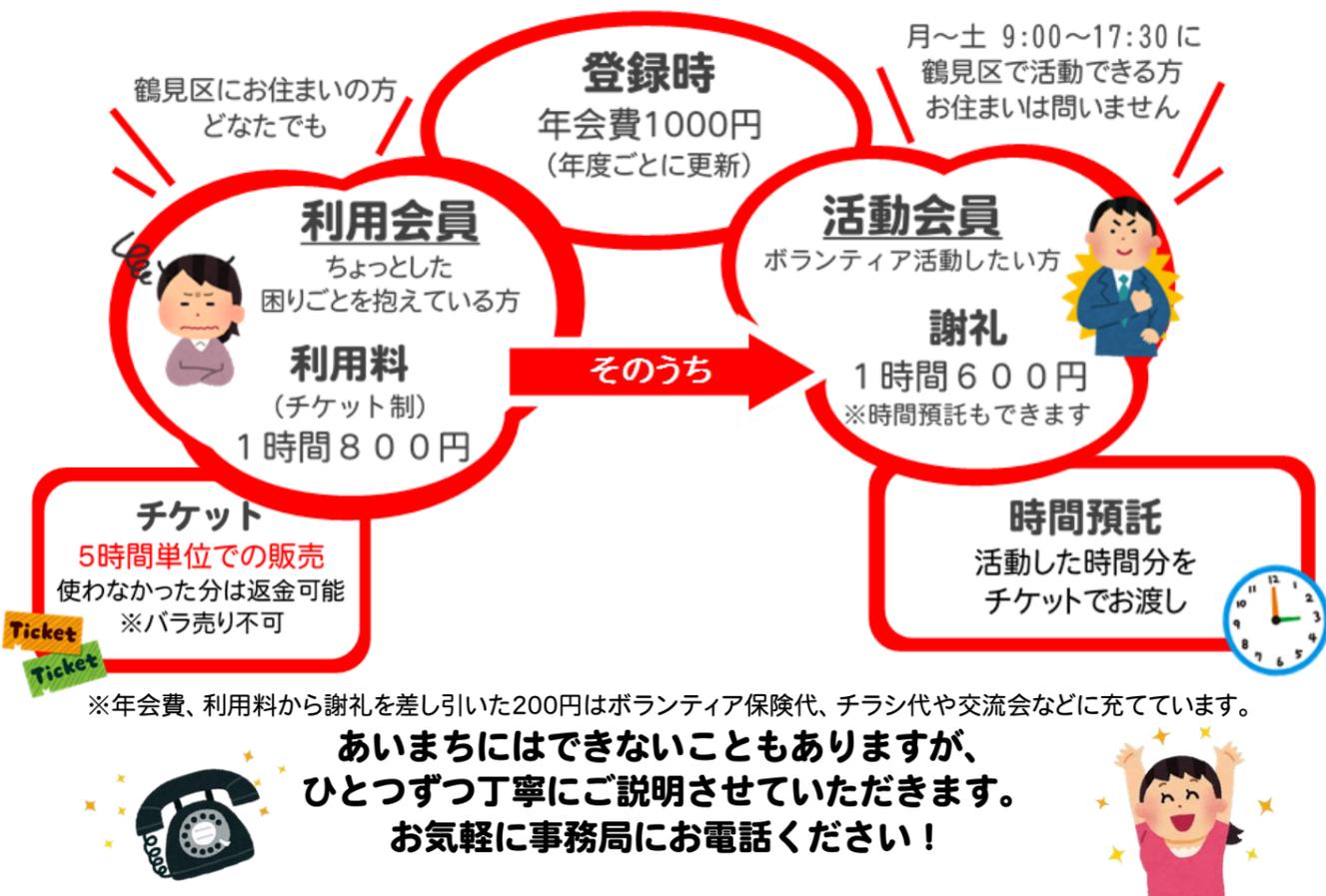
通称『あいまち』

会員募集中!
お気軽に
お電話下さい

～あいまちの特徴紹介～

感謝の気持ちを謝礼で表しています!

感謝の気持ちをチケットのかたち(謝礼)にして渡すことで「何度も頼むのは気がひける」「来てもらうんだからお茶菓子を用意しないと」など不要な気遣いをなくし、気兼ねなく支えあうことをめざした活動です。



問合せ まちの支えあい活動「あいまち」事務局
(運営: 社会福祉法人 大阪市鶴見区社会福祉協議会)

☎ 06-6913-7066 / 午前9時▶午後5時30分 ※日・祝休み

☎ 538-0051 鶴見区諸口5丁目浜6-12 (鶴見区在宅サービスセンター内)

🌐 <http://www.tsurumi-kushakyo.or.jp/aimachi>

まちの支えあい活動 あいまち だより

第17号 2017年8月発行 編集・発行 大阪市鶴見区社会福祉協議会(あいまち事務局)

あいまち・ボランティアビューロー合同研修 災害時の ボランティア活動について知ろう -災害時の備え-

災害が起こる前に備えておくべきことや災害時のボランティア活動について学びます。非常食の試食も予定しています。

日時 平成29年9月20日(水)
午後1時30分～3時30分

場所 鶴見区在宅サービスセンター
3階 会議室

講師 鶴見区役所 地域活動支援課 係長 前田氏
大阪市ボランティア・市民活動センター 浜辺氏

定員 40人

申込み 事務局窓口・電話で受付

問合せ まちの支えあい活動「あいまち」事務局
06-6913-7066
(月～土曜 午前9時～午後5時30分)

事務局お休みのお知らせ
9月18日(月)、23日(土)、10月9日(月)は祝日のため
事務局は**お休み**です。ご了承ください。

前回の研修会 & 交流会の報告

7月25日(火)今年度第2回目の会員研修会&交流会「夏を元気に過ごすための食生活について」を開催し、17名の会員さんにご参加いただきました。

研修会では栄養士さんから連日の猛暑に負けないよう体調管理に役立つ知識を教えていただきました。

交流会では「あいまちの活動で嬉しかったことは？」をテーマで交流しました。1つのグループでは男性によく活躍いただいている活動内容について、もう1つのグループでは、それぞれ経験したことがある活動内容について情報交換ができました。「あいまちは幅広く活躍しているんだ」「困っている人の悩みは多様だな」と共有できた交流会でした。

出た意見

- ◇「よかった」「ありがとう」という
依頼者の満足感が次の活動の励みになる
- ◇植木の剪定など、もっと研修をしてほしい
- ◇依頼者の笑顔、感謝してもらえることが嬉しい
- ◇コミュニケーションを大切にし、その人
(依頼者)を知ることが大事なのでは？

栄養士さんからアドバイス

- 自分で買い物して食事を準備することは
脳の活性化につながります。
- どの栄養も摂りすぎても不足してもダメ!
コレステロールを気にして避けがちな動物
性脂肪や乳製品も体には必要です。
- 活動的なライフスタイルで食欲UP!

夏バテ予防の食生活ポイント

- ①食事は量より質を考えて
→主食・副菜を揃えてバランス良く!
- ②香味野菜・香辛料を上手に使って食欲増進を
- ③冷たいものを摂り過ぎないように
→冷たいものは胃腸に負担がかかる…
- ④ビタミンB1を含む食品をしっかりと
→疲労回復のビタミンB1は夏に不足しがち
(例:豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草など)
- ⑤クエン酸は疲労回復に役立ちます
→疲労の原因の乳酸を排出する作用がある!
(例:柑橘類、お酢など)
- ⑥規則正しい生活を



応援会員 募集中

あいまちの活動には参加できなくても、取り組みに賛同し、住みよい地域づくりへの協力のひとつとして参画したいと思われる方や団体などに「応援会員」として支えていただく仕組みです。

お力添えくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

◎年会費…1口 1,000円

◎問合せ…あいまち事務局 06-6913-7066

※平成27年10月1日より賛助会員→応援会員に名称を変更しました。

年会費1口3,000円→1,000円に改定しました。



活動のレポート

○ある日の活動にコーディネーターがお邪魔しました。

家事でお困りだった方。担当のケアマネージャーさんよりあいまちを紹介され、登録していただきました。

当日は、臨機応変に活動会員のお2人が楽しい会話も交えながら手際よく活動してくださっていました。

依頼会員さんは「来てくれる人が優しくて安心した。ほんと助かるわ。」と仰っていました。

あいまちでは介護保険など公的なサービスを優先して利用していただくようお願いしていますが、公的なサービスでは足りないことは、相談の上、活動を行っています。



お知らせ

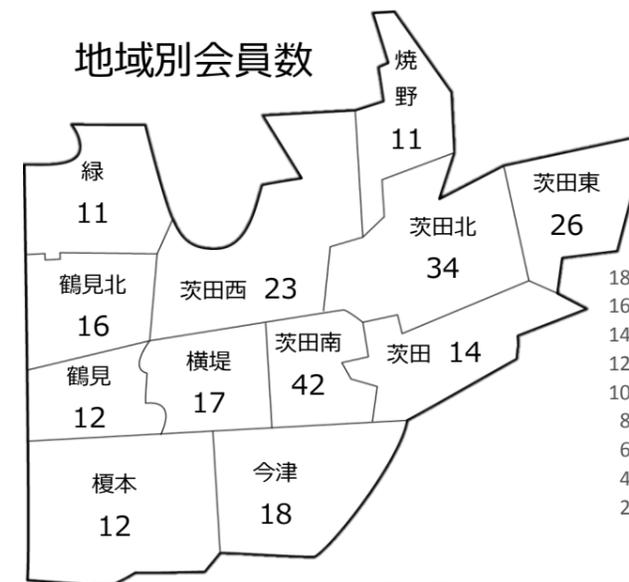
コーディネーターが増えて3名になりました!

7月より菅野(かんの)が新しいコーディネーターとして加わりました。小野寺・八谷と同じように活動やご自宅にお伺いしたりお電話をさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



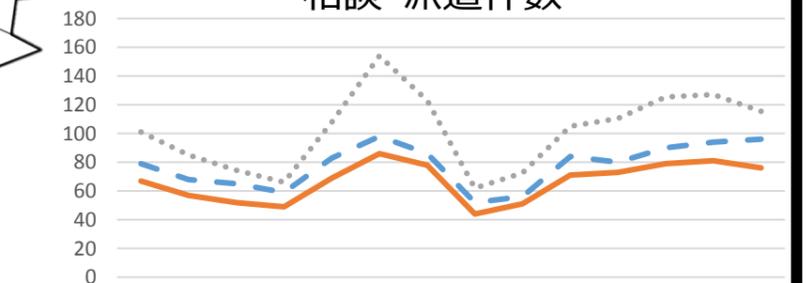
運営状況

平成29年7月31日 時点



| | |
|-----------|-------------|
| 会員数 | 297人 |
| ※退会、取消は除く | |

相談・派遣件数



他区 5
その他 3

※情報提供に同意していない会員は除く

— 相談件数 — 派遣件数 派遣時間