

みなみぶらの ボランティアつうしん 7月号(2022年6月28日発行)

感染対策しながら

元気に活動中です！

つくろいものボランティア

6月1日に7名のボランティアさんが活動しました！
消毒用マットをたくさん仕上げてくださいました。
大乘会さんのための消毒用マットですが、社協も何枚
かいただいて、大切にに使わせていただいています！
次回の活動は7月6日(木)です。

ふまねっと「南プ」の集い

6月3日に6名がふまねっとのステップ練習を行ない
ました。
ステップ練習だけでなく、ストレッチをして普段あまり
動かさない筋肉を使ったり、ツボ押しなど健康に関する
お話もできて、憩いの時間となっています。
次回の活動は7月1日(金)です。

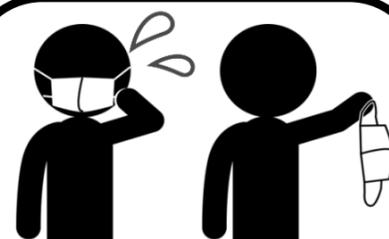
くるみ園手芸ボランティア

6月7日に4名のボランティアさんが活動しました！
以前ご寄付いただいた、おままごとセットの、ハン
バーグプレートが完成間近となっています。ゆっくりお
話しを楽しみながら作成中です。
次回の活動は7月12日(火)です。

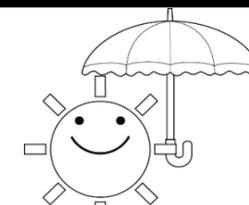
ふまねっとサポーター

6月20日、22日にそれぞれ4名のサポーターが生
きがいデイサービスで活動しました！
利用者の方と季節の童謡を楽しんでいます。
次回の活動は7月18日(月)・20日(木)です。

熱中症予防 × コロナ予防



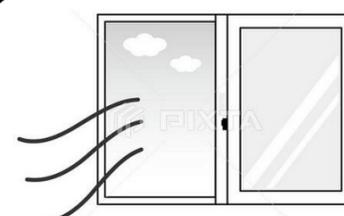
屋外での運動時、
マスクの着用は
必要ありません



- ・涼しい服装
- ・日傘、帽子の着用
- ・少しでも体調が
悪くなったら日陰へ



のどが渇いてなくても
こまめに水分補給！
汗をかいたら塩分も！



エアコンを使用して
いる場合でも、換気
をしましょう



暑さに備えた
体づくりを！
毎日30分程度の適度な
運動をしましょう