

# みなみぶらの

## ボランティアつうしん

7月号(2026年6月30日発行)

元気!

ふまねっと活動継続中です!

毎月1回ふまねっとのステップを練習する「南プ」の集いでは、サポーターの資格がある・なしに関わらず、ふまねっとを楽しむ会として活動しています!

毎回、季節に沿った童謡に合わせてステップを練習します。頭では分かっているのに次の一歩が出せない! 難しそうでも意外と簡単! など、クリアした時の達成感気持ちが良いです! 簡単なものから難しいものまで様々なステップがあるので、たくさん楽しめます。

次回は7月3日(金)です。

まだ、体験したことがない方、ちょっと運動したい方も、気分転換に体を一緒に動かしませんか♪



## デイサービスゆうゆう 焼肉ボランティア



6月16日・17日・18日に、デイサービスゆうゆうにて焼肉を行ないました!

お肉以外にも、焼きうどん・さつま揚げ・いももち・野菜など、たくさんの食べ物がありましたよ。

幸いにも焼肉開催日は天気も良く、ボランティアさんからは「外で食べるご飯は良いね!」「久しぶりに会えた方もいて、お元気そうでなにより」などの声が聞かれました。

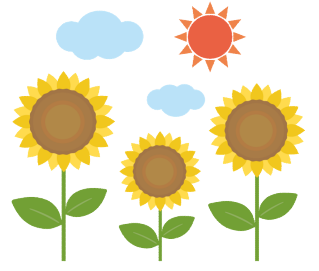
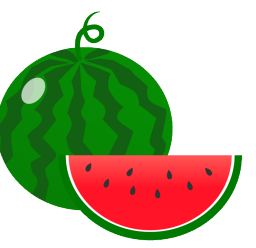


社協では現在、ボランティアさんを募集しています。いろいろなボランティアが活動しているので、裏面のボランティアカレンダーをチェックしたり、興味のある方はぜひお問い合わせください。



◇問合せ先◇ 南富良野町ボランティアセンター/0167-39-7711

ボランティアカレンダー(令和8年7月)

| 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 月                                                                                             | 火                                                                                                                                       | 水                                                                                       | 木                                              | 金                                                                                               | 土                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>これから気温が上がし、脱水や熱中症に注意しなければならない季節がやって来ますね。梅雨明け直後の猛暑日は湿度も高く最も危険です。日陰を利用し、直射日光を避けることが重要ですが、室内でも危険！自宅の室内での発症が全体の4割以上を占め、特に夜間や就寝中も注意が必要です。</p> <p>たくさんの熱中症対策がありますが、<br/>・まずは水分補給を意識してみませんか<br/>トイレを減らすため水分を控える、マスクをしているなどの渴きを感じない、軽い運動をして発汗したが不調を感じていない等、水分補給のタイミングを逃していませんか？(飲み物からは1.2～1.3リットル程の摂取が必要だそうです。＊あくまで目安です。もともと代謝が良く、汗をかきやすい人は摂取量を増やす必要があります。)<br/>暑い日の1杯は最高においしいですが…アルコールは体温調節を妨げるため、摂取に注意しましょう！</p> <p>まだ過ごしやすいこの時期から、「適度な運動」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」で体力を維持して、無理せず体を慣らしながら夏の暑さに備えていきましょう!!</p> |                                                                                               |                                                                                                                                         | 1<br>☆つくろいものボランティア<br>9:00～11:00<br>からまつ園作業所<br><br>♣買い物支援ボランティア<br>15:40～16:15 くらみ園    | 2<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう   | 3<br>いふまねと「南フ」の集い<br>10:00～11:00<br>保健福祉センターみなくる<br><br>♡お助けボランティア<br>10:00～12:00<br>デイサービスゆうゆう | 4                                                                                           |
| 5<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6                                                                                             | 7<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう<br><br> | 8<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう<br><br>♣買い物支援ボランティア<br>15:40～16:15 くらみ園    | 9                                              | 10<br>♡お助けボランティア<br>10:00～12:00<br>デイサービスゆうゆう                                                   | 11<br>   |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13<br>いふまねとサポーター<br>10:45～11:30<br>保健福祉センターみなくる                                               | 14<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう                                                                                           | 15<br>いふまねとサポーター<br>10:45～11:30<br>保健福祉センターみなくる<br><br>♣買い物支援ボランティア<br>15:40～16:15 くらみ園 | 16<br>☐図書室ボランティア<br>13:00～15:00<br>保健福祉センター図書室 | 17<br>♡お助けボランティア<br>10:00～12:00<br>デイサービスゆうゆう                                                   | 18                                                                                          |
| 19<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20<br>海の日  | 21<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう<br><br>♣手芸ボランティア<br>13:30～15:00 くらみ園                                                      | 22<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう<br><br>♣買い物支援ボランティア<br>15:40～16:15 くらみ園   | 23                                             | 24<br>♡お助けボランティア<br>10:00～12:00<br>デイサービスゆうゆう                                                   | 25<br> |
| 26<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 27                                                                                            | 28<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう                                                                                           | 29<br>♣買い物支援ボランティア<br>15:40～16:15 くらみ園                                                  | 30<br>♡お助けボランティア<br>10:00～11:00<br>デイサービスゆうゆう  | 31<br>♡お助けボランティア<br>10:00～12:00<br>デイサービスゆうゆう                                                   |                                                                                             |