



# サロン・ド・ボラ 第43号

## みなさんいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの影響により元気がない雰囲気の世界ですが、前に進んでいくために今できることや準備できることを一緒に考えてみませんか。心と身体のコンディションをよくして新しい生活様式を実践していきましょう！

## ～ ・ ・ ・ ～ 広がる支え合いの輪 ～ ・ ・ ・ ～

こんな時だから「あなたの特技をいかしてみませんか？」

### 〈未使用マスク集めています！〉

「作ったから役立ててほしい」「使わないマスクがある」など、手作りや家に眠っている未使用マスクを集めています。みなさんの想いを、必要な方にお渡しいたします。

郵送か江南区社会福祉協議会窓口のマスク回収BOXに直接お入れください。↑ 実際にご寄付いただいた手作りマスク

※マスク不足の方がいらっしゃいましたらご連絡ください。



### 「もったいない」から「ありがとう」へ♡

### 〈保存可能な食品集めています！〉

「断捨離してみようかな」「ここにあっても使わないな」など、ご家庭や企業、農家で寄付できる食品を集めています。フードバンクにいがたを通じて福祉施設や生活に困っている方にお届けいたします。

江南区社会福祉協議会窓口のフードバンクBOXに直接お入れください。

#### ◆ 保存可能な食品 ◆

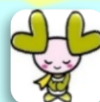
- ・ お米
- ・ 缶詰
- ・ お菓子
- ・ レトルト食品
- ・ 災害用食品
- ・ レトルト食品 等



## 新型コロナウイルスの影響に伴うこれからの事業について

今後、以下の行事等が中止となる可能性があります。江南区社会福祉協議会のホームページや下記連絡先に問合せの上ご参加くださいますようお願い申し上げます。

- ボランティアサロン（縮小版） ☎025-250-7743  
6/19（金）14：00～15：00 ～クロスロード～
- 地域の茶の間「お～うん」 ☎080-1364-8675（今井）  
6/16（火）10：00～12：00 ～楽しくすごしませんか～
- リボンの会 入会説明会 ☎025-250-7768 ご不便をおかけします
- オレンジカフェぷらむ ☎090-4946-1816（神田）  
7/19（日）13：30～14：30 ～落語～



〈発行日〉  
令和2年6月

偶数月 1日 発行

江南区社会福祉協議会

江南区ボランティア・市民活動センター  
〒950-0155  
新潟市江南区泉町3-3-3  
（江南区福祉センター  
きらとびあ内）

TEL：025-250-7743  
FAX：025-250-7761

E-mail  
v-kounanku@syakyo-niigatacity

### 【開所時間】

月曜日～金曜日  
8：30～17：15

### 【問合せ先】

江南区ボランティア・市民活動センター

### ～新型コロナウイルス 感染予防の為～

- 参加の「新しい生活様式」
- ・終始マスクの使用
- ・体調不安時の参加は控える
- ・参加前後の手洗い消毒
- ・人との間隔出来るだけ空ける



## ボランティアさん募集

### 65歳以上の方の社会参加活動♪ 元気力アップサポーター募集

ご自身の介護予防と生きがいづくりを目指して、施設などでサポート活動を始めてみませんか？

主なお手伝いとして話し相手、レクリエーションの補助などを行います。まずは登録説明会に参加してみませんか？

#### ◆説明会◆

日時・会場

7月13日（月） 13：30～15：00 曾野木地区公民館

8月17日（月） 13：30～15：00 江南区福祉センター

9月18日（金） 13：30～15：00 横越地区公民館

対象者 新潟市内在住の65歳以上の方

申込み・問合せ 秋葉区ボランティア・市民活動センター

☎0250-24-8376



ポイント還元制  
翌年度最大5,000  
円の交付金が受け  
取れます

### ちょっと気軽にお手伝い♪ 情報発送作業ボランティア募集

この情報誌「サロン・ド・ボラ」を、おしゃべりしながら紙折り、封筒詰め等をしませんか？

◆発送作業◆ ▶ 出入り自由 ▶ お気軽にどうぞ▶

日時 令和2年7月31日（金） 13:30～15:00

対象 どなたでも

会場 江南区福祉センター 1階  
ボランティアルーム

問合せ 江南区ボランティア・市民活動センター



色々なボランティア  
をされている方のお  
話も聞けます♪

## 日常の備えについて考えましょう！～備えあれば憂いなし～

### 備え1 防災グッズで本当に必要なものは「今必要なもの」「手に入らないもの」

災害時は自分の命を守るのが最優先ですが、72時間を生き延びる為のものに加えて、ライフラインがある程度復旧しても72時間後手に入らないものがあります。今一度確認してみませんか？

#### 72時間を生き延びる為のもの

- 3日分の飲料水（一人3ℓ/1日）
- 3日分の食料（非常用持ち出し袋の中は1日分でOK）
- スマートフォンと充電器、予備バッテリー
- 懐中電灯、防災ラジオ
- 各自必要と思われる物（生理用品、杖、義歯）
- 3日分のトイレセット（トイレトイレットペーパー、固まるジェル）
- 洗い物用の水、トイレを流す水

#### 72時間後手に入らないもの

- 身分証明書や貴重品のコピー
- 印鑑（手続き可能な認印。シャチハタ×）
- 自分にとって必要（常備薬、めがねなど）
- 家族にとって必要（子供靴、ベビー用品、下着など）

前もって準備を  
しましょう！

そのほか、日頃から非常用持ち出し袋を準備したり、避難経路の確認をしておくといいですね。

### 備え2 ボランティア活動をする為の心の備え

コロナが落ち着いたらボランティアをしてみたいけど。。。人は現状維持をしたがる傾向にあるそうです。自粛生活から外に出るための準備をはじめませんか？

- まずは好きなことなどをして、心と身体のコンディションをよくしましょう。
- スキルアップや自己啓発の為に、講座などの情報を集めましょう。
- 積極的に身体を動かしてボランティア活動の体力づくりをしましょう。
- ボランティア活動保険に加入しましょう。（年度更新なので年度途中で加入しても掛け金は変わりません）



☎ ご相談は、江南区ボランティア・市民活動センターへ

### ほっこりコーナー

毎日毎日、新型コロナウイルスに関する暗く落ち込みがちな話であふれています。そのようななか“ある航空会社の社員（パイロットなど約380人）がボランティアで医療用ガウン5万枚の製作に協力”という報道を目にしました。“日々身を削って頑張っている医療従事者の方々の少しでも力になればとの思い”からの支援だそうです。さらに色々な所で色々な支え合いの輪が広がるといいですね（淑）