

# 伏見の あわあわ

発行・問い合わせ 伏見区ボランティアセンター  
(運営:社会福祉法人京都市伏見区社会福祉協議会)  
電話 075-603-1287  
FAX 075-603-4532  
〒612-8318  
伏見区紙子屋町 544  
京都市伏見区社会福祉総合センター2F

協力 伏見区ボランティアグループ連絡会

## Vol.38

### サークル活動再開しました!

6月5日に醍醐支所にて総会を開きました。

7月13日には醍醐交流会館にて研修会を再開しました。

8月より醍醐図書館にて対面朗読を再開しました。

月に一度の老人介護施設への訪問と、幼児や小学校低学年を対象に行っていた「お話会」は、今も中止しています。  
(ひびき)

7か月間の休会を経て9月からサークルを再開しています。まだまだコロナウイルスに気を付ける必要も多く、本格的な始動とはいきませんが、少しずつ前に進めているところです。

長引く自粛生活で心身ともにストレスを抱え込んだ私たちの心を解きほぐすのは、やはり人と人とのつながりではないでしょうか。自分たちの通いの場所の大切さを改めて痛感しています。コロナ禍でのサークル活動の諸々の経験が、今後のサークル運営の良い転換になればと思っています。

(手話サークルともだち)



ふれあい工房で毎週火曜日、ボランティアも参加してボリュームたっぷりの昼ご飯を作り通所されるみんなに食べてもらいます。

第1週と第3週の絵を描く会は、色鉛筆や水彩で自由に楽しく絵を描くことが好きな人の集まりです。コロナ禍ですが、お互いに気をつけて活動を続けていきます。  
(ぶどうの会)



### お知らせ!

秋の研修交流会

植物園 11月26日(木) 小雨決行

ボランティアガイドによる園内案内

ボランティアグループ連絡会:主催

伏見区ボランティアセンターのコーナー！

# ボラ ンテ ィア

伏見(Fushimi)の福祉(Fukushi)ボランティア情報を発信！

研修会

活動再開における感染症対策について

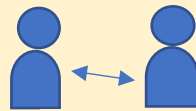
令和2年9月15日(火)伏見区ボランティアグループ連絡会では、社会福祉総合センター2階に於いて上記の研修会を開催致しました。講師は伏見区地域包括保健師看護師専門職部会より3名の方にご出席頂き、感染症対策を取りながら、ボランティア活動を再開・継続して行くための注意点や周知すべき事柄等の説明を受けました。

新型コロナウイルス感染

飛沫感染



くしゃみ、せき、鼻水

一人ひとりの感染  
症対策を！

離れて



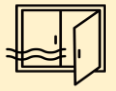
マスク着用



手洗い・消毒



検温



こまめな換気

接触感染



トイレやドアのノブ、コンセントのスイッチ、エレベーターのボタン、テーブルやイス、タブレット、手すり等共用部分に触れることによって感染。

\*よく触れる所は1日1回以上家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きするかアルコールや除菌スプレーを含んだペーパータオル等で拭く。

\*トイレや洗面所等は通常掃除後、家庭用塩素系漂白剤で消毒する。

\*食器やタオルの共用は避ける。

\*感染者の食器や衣類等分けて洗う必要はない。但し、嘔吐物や便、体液等で汚れた衣類等は、手袋とマスクを着けて扱い、他の物とは別にして洗濯し完全に乾かす。

\*ゴミは密閉して捨てる。

環境を清潔に！



## ◇地域での集まりを開催する意義

\*日本老年学的評価研究等の各種研究を通じて、外出や歩行、人との交流、社会参加は高齢者の転倒、高血圧、糖尿病、うつ、認知症、要介護等のリスクを減少することが明らかになってきている。

\*要介護の前段階「フレイル(虚弱)」を防ぐには、「栄養」「運動」「社会参加」が重要ともいわれる。

\*高齢者は基礎疾患を持つ人が多く、感染すれば重症化リスクが高い一方で、自粛生活が「閉じこもり」や「不活発」につながれば、要介護度リスクが高まる。

◎新しい生活様式を踏まえ、明るく工夫し、再び楽しい集いの場を始めましょう！