

ボラって い〜ね



令和2年5月号 ご存じですか？

札幌市社会福祉協議会では、買い物や外出時の同行など介護保険や障がい福祉サービス等で対象外とされているちょっとした困りごとなどを地域住民が支え合う有償ボランティア事業「ほっ・と支え愛事業」を実施しています。

相談窓口のほっ・とプラザでは、高齢者等の日常生活にお困りの方（利用会員）に援助活動を行いたい方（協力会員）を派遣調整しています。

ほっ・と支え愛事業による主なサービス内容(例)



① えぶろんサービス

◎調理・掃除・洗濯・買い物等の一般的な家事援助サービスです。

【利用対象者】

生活に支障のある高齢者、障がい児(者)、病弱な人、産前8週産後8週の人、その他札幌市社会福祉協議会が必要と認めた人。



② かいてきサービス

◎ごみ出し・庭の手入れ等の外仕事はお任せ下さい。灯油運び・灯油入れ、話し相手、趣味・娯楽の相手や室内の様様替え等も行います。

【利用対象者】

生活に支障のある高齢者、障がい児(者)、病弱な人、その他札幌市社会福祉協議会が必要と認めた人。



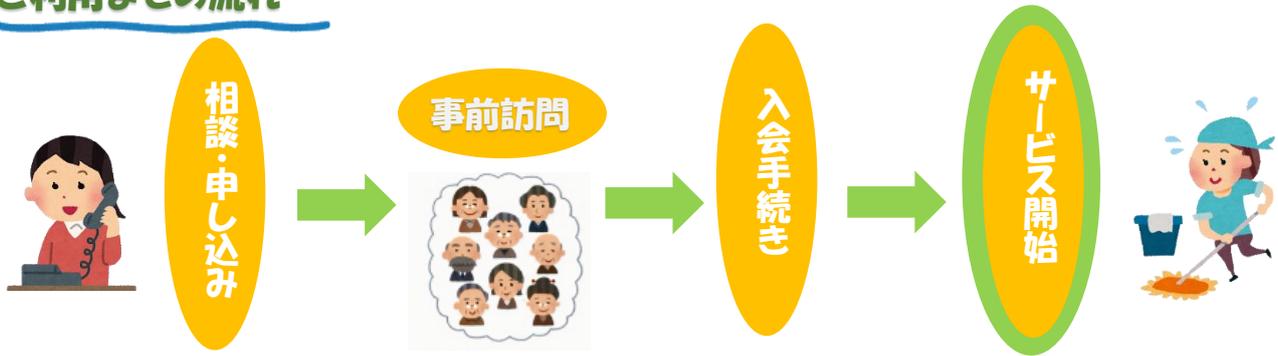
③ お出かけ同行サービス

◎軽介護を伴う外出(通院など)を協力会員(有資格者が支援いたします。札幌近郊への外出も対応いたします。
◎要介護2までの方に限らせていただきます。

【利用対象者】

高齢者(要介護2以下)や障がいのある人(手帳受給者)

ご利用までの流れ



サービス提供時間

8:00~20:00 月曜日~日曜日（原則として、祝日・年末年始を除く）

年会費・入会金

1,200円（利用会員は年度更新）

ほっ・とプラザは会員登録制です（入会初年度のみ申込月により月割あり）

※この事業は、利用会員の年会費と協力会員の入会金で運営されています。

利用料金(2020年4月~)

サービス名	利用料金	
えぶろんサービス(家事援助)	30分	500円
かいてきサービス (庭の手入れ・家具の移動・趣味・娯楽の相手など)	30分	500円
ごみ出し	1回	250円
除雪	30分	600円
見守り等(認知症高齢者等の見守り等)	30分	350円
お出かけ同行サービス (軽度の身体介護を含む外出)	30分	550円

※利用料金のうち100円は事務費となります。

※この他に、通費(実費)をご負担いただきます。

※活動できる協力会員がない場合は、ご依頼に対応できないことがございます。ご了承ください。
また、現在新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間、新規の利用希望を見合わせております。
みなさんにご不便をおかけしてはいますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

有償ボランティア協力会員募集中



ほっと・プラザでは、会員登録後に活動前研修を受講した後、活動をご依頼します。

会員登録には、活動前研修の受講が必要となります。活動した際には、活動費をお支払いします。

関心のある方は、ほっと・とプラザまでお問合せください。



ほっ・とプラザ

電話：011-623-4010

■受付時間

月曜日~金曜日（土・日・祝休み）
8時45分~17時15分

〒060-0042

札幌市中央区大通西19丁目1-1
札幌市社会福祉総合センター4階

札幌市社会福祉協議会

検索

イムス札幌内科リハビリテーション病院 理学療法士 塩原先生おすすめ!



■自宅でできる5つの簡単体操■

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出する機会が減っていませんか？
今回は、運動不足解消のため金山にあるイムス札幌内科リハビリテーション病院の
理学療法士 塩原先生による簡単な体操をご紹介します。

① 肩まわしストレッチ

- 両手の指先を肩にのせ痛くない範囲で大きくゆっくり回します。
「1~4」で肩を前から後ろに回し、「5~8」で肩を後ろから前に回します。
【5回がめやす】



② ふくらはぎ伸ばし

- 両足のつま先の方向を同じにして行います。
片足を後ろに引き、後ろの足はかかとをつけたまま前側の足の膝を曲げます。
後ろ側の足のふくらはぎが伸びているのを意識して8数えます。
【左右交互2回がめやす】

※ふらつくときは椅子やテーブルにつかまって行いましょう。



③ かかとあげ運動（ふくらはぎの筋力アップ）

- 両手は軽くイスの背もたれにおき、両足同時にかかとを上げます。
「1~4」でかかとを上げ、「5~8」で下ろします。
【5回がめやす】



④ 立ち座り運動（太ももとお尻の筋力アップ）

- 椅子からゆっくり立ち上がり座る動作を連続8回。
【1日2セットがめやす】

※トイレに行った時に行うのもおすすめ。

※ふらつくときは椅子やテーブルにつかまって行いましょう。



⑤ 片足立ち（バランスをとる体操）

- 床につかない程度に片足を上げ、姿勢をまっすぐにして行いましょう。
【左右1分間ずつ1日3回がめやす】

※転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

※膝や股関節に痛みがある場合は無理をしない。痛みのない足だけでもOK。



現在、掲載した施設は、ボランティア活動者の受入をお休みとさせて頂いております。新型コロナウイルス感染症が落ち着いてからの活動となりますのでご理解とご了承願います。みなさんからの応募は、随時受付をおこなっております。



ボランティア募集



〈お問合せ・お申込み先〉
手稲区社会福祉協議会
TEL 681-2644
Fax 684-8560

前田3条9丁目

活動できる方からお申し出をいただ
いていますが、引続きの募集です。

ボラ依頼者	社会福祉法人溪仁会 小規模多機能型居宅介護つむぎ
募集内容	① 茶わん洗い ② 食事準備 ③ 話し相手（筆談） ④ 畑、花壇の手入れ
場 所	前田3条9丁目2番7号
日 時	平日・土・祝日可能
募集人数・性別	受入人数不問 年齢性別不問
そ の 他	◇交通費の支給があります。 ◇活動時間が、概ね 4 時間以上で食事の提供があります。 ◇ボランティア体験が出来ます。 児童・生徒、または小さなお子様連れでも、ボランティア活動に興味がある方は、是非参加してみてください。
応募締切日	随時募集

ボランティア活動センターより

小中学校の休校で給食用の食材が行き場を失い、イベントの中止や飲食店の休業による注文が激減したことにより、多くの生産者や事業者が苦境に立たされています。そんな中で、お取り寄せによる「商品ロス削減応援セール」がインターネット上で行われています。多くの商品が値下げされており、中には半額まで値下げする商品もあって迷うところです。また今まで飲食店やホテルだけに卸していた食材までもがお取り寄せできるため、商品ロスのお手伝いにもなっています。私もホテルに納品される予定のアスパラガスをお取り寄せしているところで、届くのが楽しみな今日この頃です。家にいる時間が長い今だからこそ、家ごはんを楽しくするのはどうでしょうか。そして食パワーと運動で、新型コロナウイルス感染症に負けない身体づくりをすすめていきましょう。

札幌市手稲区前田 1 条 11 丁目 1-10 手稲区民センター1 階
札幌市手稲区ボランティア活動センター（社会福祉法人札幌市手稲区社会福祉協議会内）
TEL：681-2644 FAX：684-8560 【担当 三村】