

# 第166号 ボランティア通信

 **今年もよろしくお願ひいたします** 

昨年は多くのお力添えをいただき、誠にありがとうございました。新しい年を迎え、皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



## ボランティア中の雪害事故に気を付けましょう！！

例年、1月から2月にかけては降雪量が多く、雪下ろし中の事故が増える傾向にあります。今冬も屋根等からの転落や除雪中の転倒などにより重大な事故が発生しています。

雪下ろしや除排雪作業を行う際は、ヘルメットや命綱の装着など安全対策を徹底するとともに、気象情報に十分留意して、事故防止に努めるようにしましょう。

### 【雪下ろしの安全10か条】



- |                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| ①安全な装備で行いましょう！！（最重要）    | ⑥携帯電話を所持しましょう。                     |
| ②作業は2人以上で行いましょう。        | ⑦除雪機の雪詰まりは、エンジンを切ってから棒などで取り除きましょう。 |
| ③雪下ろしの時は周りに雪を残しましょう。    | ⑧はしごは固定しましょう。                      |
| ④屋根から雪が落ちてこないか注意しましょう。  | ⑨屋根から雪が落ちてこないか注意しましょう。             |
| ⑤除雪道具や安全対策用具の点検を行いましょう。 | ⑩無理はしないようにしましょう。                   |

### ヒートショックに注意！！



ほとんどの浴室や脱衣所は、居間に比べて室温が極端に低くなっています。早く体を温めようと思って湯船につかると、一度冷えて縮こまった血管が膨張し始め一気に血圧が下がります。

このような血圧の上下によって、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが高く非常に危険です。

- |   |   |
|---|---|
| <p>① 家の中の寒暖差をなくしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 冷え込みやすい場所である脱衣所などは、暖房器具で暖めましょう。</li></ul>  | <p>② 入浴前に水分を取りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• お風呂で汗をかくと水分が失われ、血液が濃縮された状態になると、血液がドロドロになり、心筋梗塞や、脳梗塞を起こしやすくなります。入浴後にコップ1杯の水分を取りましょう。</li></ul> |
| <p>③ 湯船の温度は41℃とし、長湯をさけましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• シャワーやかけ湯で徐々に体を温め、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。</li></ul>  | <p>④ 入浴前の飲酒や食後すぐの入浴は控えましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• アルコールや食事は、一時的に血圧を下げるため、直後（1時間程度）の入浴は控えましょう。</li></ul>                                 |



# 災害ボランティア活動実践研修



昨年12月13日（金）に能代市文化会館中ホールにて「災害ボランティア活動実践研修」を開催しました！全国各地の地震や水害などによる被災地において、災害ボランティアセンターの立ち上げや運営支援に尽力されております、特定非営利活動法人にいがた 災害ボランティアネットワーク理事長の李仁鉄氏を講師にお招きし、令和6年1月1日に発生した能登半島地震の状況の説明を交えながら、「災害時の支援活動とボランティア・地域の実情」について講義をしていただきました。当日は、地域の様々なボランティア活動に参加していただいている40名以上の方にお越しいただきました！グループワークでは被災者支援や、避難生活での困りごとについて活発な意見交換が行われていました！日頃から災害に対しての備えをしながら、今回の研修で学んだことを有事の際に活かしていきたいと思っております！



## サンピノの大掃除をしました！！

昨年末12月22日に、能代市ボランティア連絡協議会で、毎年恒例となっている「能代ふれあいプラザサンピノ」の大掃除を行いました！！当日は22名の会員が集合し、日頃お世話になっているサンピノに感謝の意を込めてお掃除をしました。いつもは手の回らない細かな所まで丁寧に作業を行い、すっきりとした気持ちで新年を迎えることができました！作業後には交流会が行われ、親睦を深めることができました！！



### 【お願い】

この通信をご覧になってのご意見・ご感想をお寄せください。

### 【連絡先】能代市社会福祉協議会

能代市ボランティアセンター  
TEL：89-6000 FAX89-6800