

たんぽぽ

ボランティアだより

2025年 7月 NO.90
社会福祉法人
鳴沢村社会福祉協議会
TEL・FAX 85-5008
Email
shakyo@vill.narusawa.
yamanashi.jp

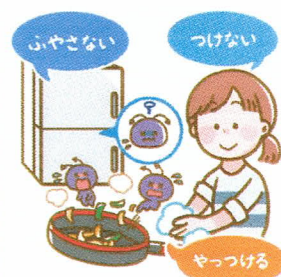
食生活改善推進員さんと一緒に、食品衛生と手洗いについて学びました！

令和7年6月3日(火)食事サービスに携わる調理ボランティアの皆さんを対象に、研修会を開催しました。

講師には山梨県富士・東部保健所 衛生課の佐藤茂さんをお迎えし、食中毒の原因となる菌の種類や感染経路、そして予防のための基本を学びました。

食中毒を予防するための4原則は以下のとおりです。

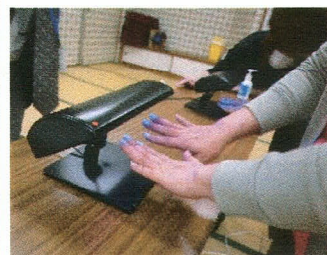
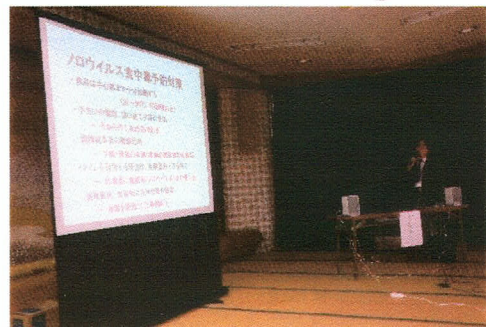
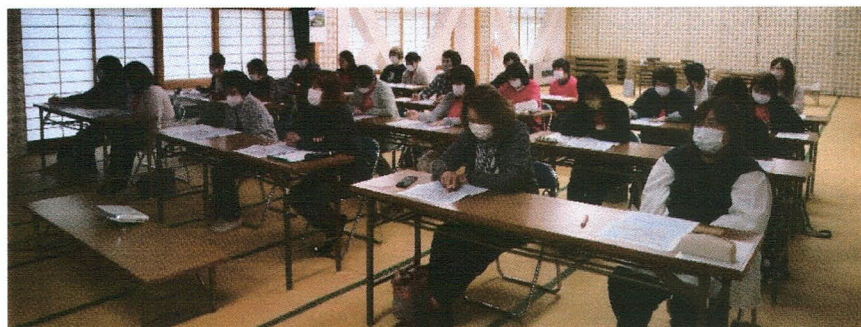
- 1、つけない！ 食中毒の原因となる微生物を食品に付けない
- 2、増やさない！ 微生物を増殖させない
- 3、殺菌する！ 微生物をしっかり殺す
- 4、持ち込まない！ 微生物を調理場に持ち込まない



なかでも「手洗い」は食中毒予防の基本中の基本。座学のあとは、専用のクリームと手洗いチェッカーを使って、普段の手洗いで、どれだけ菌を落とせているかチェックしました。

手を洗ったつもりでも、爪の間や手のシワに多くの菌が残っていて、参加者からは驚きの声が上がりました。

みなさんも、日々の生活の中で正しい手洗いを心がけ、安心・安全な食事づくりを一緒に続けていきましょう！



緊急地震速報を見聞きしたら？

あわてず、まず身の安全を!!

大規模な地震が想定される際に、テレビやラジオ、携帯電話会社や民間の事業者のメールなどを通じて、警報音とともに配信される『緊急地震速報』。あの独特な緊張感の中では、一瞬、何をすればよいのか戸惑ってしまうかもしれませんが、まずは身の安全を確保することが最も大切です。

！ 緊急地震速報の入手方法



テレビ・ラジオ



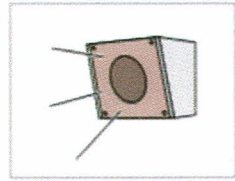
携帯電話・スマホ



防災行政無線



受信端末



館内放送

家庭では・・・

頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に避難する。

あわてて外へ飛び出さない。

むりに火を消そうとしない。

電車やバスでは・・・

つり革、手すりにしっかりつかまる。

エレベーターでは・・・

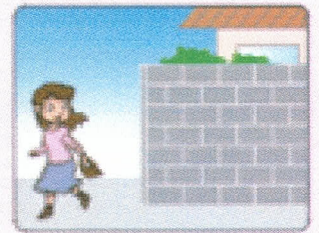
最寄りの階に停止させ、すぐにおりる。

屋外では・・・

ブロック塀の倒壊に注意。看板や割れたガラスの落下に注意。

自動車運転中は・・・

急ブレーキはかけず、ゆるやかに速度をおとす。ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意をうながす。



シェイクアウト訓練



まずひくく

DROP!



あたまをまもり

COVER!



うごかない

HOLD ON!

出典：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

安全確保行動 1-2-3「まず低く、頭を守り、動かない」を実施することがなぜ大切なのでしょう？いざという時にすばやく反応するためには頻繁に練習を積んでおくことが必要です。地震発生時、激しい揺れに襲われるまで、または何かが落下してくるまで、自分の身を守るためには数秒の猶予しかないかもしれません。いざという時に備えておくためには日頃の訓練が必要不可欠です。

ボランティア活動で得られるメリット

ボランティア活動の上で大切なポイント！ボランティアの4原則を紹介します。

【自主性・主体性】自分ですすんで行動する

【社会性・連帯性】ともに支え合い学び合う。

【無償性・無給性】見返りを求めない。

【創造性・開拓性・先駆性】より良い社会をつくる。



ボランティアを行う主なメリットを紹介します。

- ・社会貢献できる！自分の行いが、地域社会のためになっているという充実感を得ることができます。
- ・人からの感謝を得られる！人から『ありがとう』と感謝される経験がたくさん生まれます。
- ・幅広い世代の人と交流できる！普段関わる機会の少ない様々な年代の方と一緒に作業を行なうことがあります。人脈が広がることで、多様な視点や気づきを得られ、コミュニティづくりのチャンスにもつながります。さまざまな価値観に触れることで、多様性を実感できるのも大きな魅力です。

鳴沢村ボランティア活動紹介

食 事 サ ー ビ ス	虚弱な70歳以上の一人暮らし・虚弱な75歳以上の老世帯へ届ける お弁当の調理と配食及び安否確認
ふれあいバザー	バザーで販売品の値付け・飾り付け・当日の販売
託 児 サ ロ ン	未就園児の子守・遊び相手・見守り
脳いきボランティア	脳イキイキ教室のサポート
収集ボランティア	使用済切手・書き損じハガキ・未使用ハガキ等の収集活動
防災ボランティア	災害時、ボランティアセンターの立ち上げ等

ボランティア活動に興味がある方は、お気軽にご連絡ください。 ☎85-5008

【 使用済み切手の収集にご協力いただきありがとうございます 】



＊ 渡辺 吉夫 様

＊ (有)マイカーセンター 様

使用済切手・書き損じハガキを
随時募集しています。

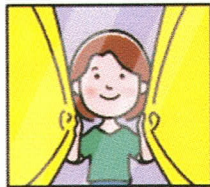
熱中症予防のために

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



出典：厚生労働省ホームページ



託児サロン

育児中のお母さんをサポートします。



少しの時間で良いから子供を預かってもらいたい！保育所に入る前の慣らしや、受診したい！美容院に行きたい！ゆっくり買い物したい！・・・etc 忙しいママをちょっとだけサポートします。お気軽にご利用ください。

★ 対 象 6か月から入園前の乳幼児

★ 日 時 毎月 第2・4水曜日

午前9時～正午

★ 場 所 鳴沢村総合センター

2階 遊学館

★ 定 員 6名(要予約)

★ ス タ ッ フ ボランティア、社協職員

★ 持 ち 物 着替え、飲み物

おやつ、オムツ、帽子

お気に入りのオモチャ など

★ 利 用 料 100円

★お問い合わせ 鳴沢村社会福祉協議会

☎ 85-5008

※日時や場所が変更になる場合があります。