

ボランティア活動をされるにあたり… 事故防止・軽減のための 10大ポイント

- 1. 体調が悪い時は決して無理をしないこと。**
 >健康と体調は全ての基本です。体調が悪いときは活動を見合わせることも重要です。
 >「無理をする」＝「自らケガをしに行く」「他人に迷惑をかける可能性がある」と認識してください。
- 2. 情報収集（事前の安全確認と日常点検）をしましょう。**
 >活動場所や活動内容、往復途上の交通状況などの情報収集は、参加される活動のリスクを事前に予知するための基本です。収集した情報は全て事故の未然防止や軽減につながるというつもりでも過言ではありません。
 >道具を使用する場合は、取扱説明書を確認すること、そして日常の点検（使用前点検）を行ってください。
- 3. 活動に適した服装を！**
 >活動される内容、気候、季節などを照らし合わせ、適した服装で活動されることが事故防止の近道です。
 ●帽子→熱中症予防 ●履きなれた運動靴→動きやすく、転倒防止
 ●軍手→切傷など軽微な事故防止（活動内容によって長そでの服、長ズボンも有効です。）
- 4. 自宅を出てから帰るまでが活動です。焦らず、気を抜かないこと。**
 >集合時間に遅れそうなどときは、連絡の上、焦らずに活動に向かいましょう。焦ると周りが見えなくなります。
 >活動を終えてもホッとして気を抜かないこと。帰り道の事故も多く発生しています。
- 5. 活動前には準備体操、柔軟体操を！**
 >ボランティア活動はスポーツと同じです。急激に動くと思わぬケガをすることがあります。
 >体を十分にほぐし、あたためてから活動を開始しましょう。
- 6. 責任者の説明にはしっかり耳を傾けること。**
 >自分自身であらかじめ気づいていなかったリスクを確認する機会です。
 >また、当たり前の話であればあるほどしっかりと耳を傾け、心に刻みましょう。当たり前のことを守らなかったから事故が起きたということも非常に多く発生しています。
- 7. 疲れを感じたら遠慮せずに休憩を。随時水分補給をしましょう。**
 >疲れたときは、注意力が散漫になり、慎重な活動ができなくなる可能性が高くなります。
 >「疲れた」と実感する前に、「ちょっと疲れた」と感じた時に、周囲の人に遠慮することなく休憩をとります。
 >水分補給は熱中症予防、脱水症状防止、体力回復のための基本であり、非常に重要です。
- 8. 過信禁物。今の自分にできることをあらかじめ把握しましょう。**
 >「以前はこのくらいできたから今でも大丈夫」は危険です。今の自分にできることを予め分析し、他のボランティアの方と協力して活動しましょう。
 >ここまでやって大丈夫といった自己判断、過信は禁物です。周囲の方の判断を仰ぐことも重要です。
- 9. 特に足元注意。（転倒の防止）**
 >足元への注意は事故防止の基本です。実際に発生している事故全体の2/3は転倒事故です。つまり、足元に注意を払ってれば、事故の2/3は防げた可能性があるということです。
 >廊下においてあった花瓶を蹴とばして壊してしまったなどの賠償事故の防止にもつながります。
- 10. 周囲の方との協力、情報の共有を図りましょう。**
 >ボランティア活動は一人で行うものではありません。その他の活動参加者や、利用者と協力して行うものであることを認識してください。（重いものは複数人数で運ぶ、脚立に乗るなど足元が不安定な場合は支えてもらう、危険な場所の情報を共有する など）
 >活動中、お互いに声を掛け合うことで、突発的なリスク回避にもつながります。

事故は防ごうとしても起きてしまうものです。しかし、心がけひとつで事故発生の頻度や程度を軽減することはできます。事故をできる限り未然に防いで、みんなで楽しく、元気にボランティア活動を楽しみましょう。

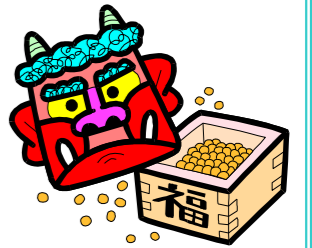
平成26年度ボランティア活動保険より引用

● みはら市民協働サイト つなごうねっと ●
<http://mihara.genki365.net/>

発 行：三原市社会福祉協議会
三原市ボランティア・市民活動サポートセンター
〒723-0014 三原市城町1丁目2-1
(サン・シープラザ 4階)
電話 (0848) 67-9339
FAX (0848) 63-0599
Mail miharavs-c@m-shakyo.jp

みはらふくし情報

ぼらせんだより 2月



報 告

市民協働のまちづくりフォーラム2013

『おいしい！三原 ～知ろう！探そう！まちの魅力～』

1月11日（土）、市内4地域の様々な分野で活動する団体から現状や課題についての発表を受け、講師の薦田直樹さん（（社）サステナブル地域づくりセンター・HIROSHIMA理事）とパネラーによるパネルディスカッションを行い、どうすれば地域をもっと元気にできるのかを、参加者のみなさんと一緒に考えるフォーラムを開催しました。

会場には170名の参加があり、講師のお話や各団体の事例発表を熱心に聞いておられました。発表団体は、中之町下町内会（三原地域）、本郷緑と水を守る会（本郷地域）、農事組合法人ファーム荻原（大和地域）、久井町自治区連合会（久井地域）です。

三原市の熱意を感じました。

自分たちの地域で行っていることを発表・討論できる場は励みになり、活性化につながると思います。

初めての参加で活動の一部を知ることができ、参考になりました。

市民協働のまちづくり連続講座

三原をもっと！元気にしよう

フォーラムに続き、1月18日（土）から、全3回の連続講座の開催を始めました。地域コミュニティの必要性・重要性について再確認し、コミュニケーションをとるコツを学び、チラシづくりのポイントをつかみ、今後の地域活動に活かしていただきたいと思います。2月1日（土）の第3回で終了しますが、第1回・第2回の様子をご報告します。



第1回の様子・・・

暮らしやすい地域があって、そこに暮らす人が集まります。暮らしやすい地域とは、支えあうつながりがあることです。そのつながりは、自然に広がるものではなく人を大切にすることによって広がり、継続した活動があってこそつながり続けます。地域の人々のつながりは、地域でなければできません。



第2回の様子・・・

相手との立ち位置は、目線が平行だと話も平行になり、対すると対峙する。交わるように斜めに位置することで、話しやすくなります。相手とコミュニケーションをとる時は、まず自分が何を伝えたいのか方向性を決めて、相手のことを受け止めます。相手と違いがあることを認め、お互いが活かされるように工夫します。

参加する

医療講演会

主催：(公社)日本リウマチ友の会 広島支部

日時 2月27日(木) 13時30分～16時
 講演 13時30分～15時30分
 質疑応答 15時30分～16時
 場所 三原市総合保健福祉センター(サン・シープラザ 4階 第1研修室)
 三原市城町1丁目2-1

演題・講師

「自宅で出来る運動と歩行補助具の話」
 県立広島大学 保健福祉学部
 理学療法学科教授 田中聡先生
 「体にやさしい生活の工夫」
 県立広島大学 保健福祉学部
 作業療法学科准教授 西田征治先生

参加申し込み・参加費は不要です。

駐車場は有料のため、公共交通機関をご利用ください。
会場は三原駅前(徒歩3分)です。

お問い合わせ先：(公社)日本リウマチ友の会広島支部 村上
☎ 084-951-2294

参加する

いのちを守る「防災体験」 ～今すべきこと～

| | |
|-----|------|
| 参加費 | 手話通訳 |
| 無料 | あり |

日時：3月2日(日) 10時～13時(受付9時30分～9時50分)
 場所：三原市立第三中学校(三原市宮沖3丁目15番2号) <少雨決行>
 主催：三原市防災ネットワーク
 内容：
 <講演会> 10時～11時
 三原市を襲う「南海トラフ巨大地震！」～今すべき備え～
 三原地震防災リサーチネットの桑木光信さんが、三原市で想定される
 「南海トラフ巨大地震」の被害内容と課題、そして市民の命を守り、
 家族や地域を守るための備えと体制づくりなどについて話します。
 <防災体験> 11時～12時30分
 守る！ 初期消火(水消火器を使った体験)
 逃げる！ 車いす体験・担架づくり体験
 備える！ 防災備品・模型シミュレーション(液状化・土砂災害)
 <炊き出し体験> 12時30分～13時
 ハイゼックスを利用した炊き出しなど
 <各種展示コーナー> 終日
 過去の災害写真、非常持ち出し袋や備蓄物資などを展示します。
 家庭での防災対策を考えてみましょう。

問い合わせ：三原市防災ネットワーク事務局(三原市生活環境部危機管理室)
電話(0848)67-6066 FAX(0848)67-6164

「パーキンソン病教室」

主催：尾道パーキンソン病友の会

参加する

日時 3月13日(木) 13:30～15:00
 場所 尾道市立市民病院 新館4階 大会議室(尾道市新高山3丁目1170-177)
 内容 「パーキンソン病のリハビリテーションー日常動作の改善と運動ー」
 講師：尾道市立市民病院 作業療法士 高橋美穂先生
 「病気を前向きに受けとめるために」
 講師：尾道市立市民病院 内科 山脇泰秀先生
 「連絡事項」
 広島県東部保健所保健師 塩田真麻さん
 対象 パーキンソン病患者とその家族等
 お問い合わせ先：広島県東部保健所 保健課 保健対策係(0848-25-2011)

申し込みは
必要ありません

あなたの参加が社会を変える！
 Make a CHANGE Day
 1年に1日、ボランティア・市民活動を行う日
 第5回 Make a CHANGE Day

第5回テーマ ひろがり

みなさんのボランティア・市民活動をぜひご登録ください。
 ファミリーで、学校で、職場で、気の合う仲間同士で、2名以上実施する
 ボランティア活動なら誰でも登録できます。
 応募期間(登録対象となる活動期間)
 2013年10月1日～2014年3月31日(締切)

開催趣旨：1年に1日、ボランティア・市民活動を行う日

Make a CHANGE Day は、全国各地(海外も可)で一定期間内にボランティア・市民活動を行うことで、
 ボランティアの推進を図る取り組みを2009年から毎年開催しております。
 全国のような団体・グループや企業、学校、関係機関に呼びかけ、地域で実践している多様なボラン
 ティア・市民活動について参加登録を促し、その内容をインターネット(ホームページ)やメディア
 を通じて発信し、活動に関する情報を広く公開していくことで

- ① 参加者は活動内容を広く社会に伝えることができ、かつ「新しい仲間づくり」の機会として活用することができます。
- ② 実施した活動結果が蓄積され、これまでの活動の振り返りやこれから同じような活動を実践される方への参考となり、活動の質的向上にもつながり、波及効果が期待できます。
- ③ 参加者間に連帯感、共有感が生まれ、さらなる相互協力・協働の機会ともなり、そのことがさらに豊かな活動に発展していく源になります。

その結果、ボランティア・市民活動の社会的意義や影響力を高めるとともに、「一人ひとりの参加が社会を変える一歩」につながり、「ボランティア文化」の創造に寄与していくことを目指しています。

登録方法：インターネットからの登録となります。

- 登録 WEB フォーム：<https://makeachangeday.com/top/new> にアクセスし、画面の指示に従って必要事項を入力して送信してください。
- 登録後は、My ページで登録情報・活動レポートの情報を管理できます。
- インターネットから申込が難しい方は、事務局までお問い合わせください。

- 登録受付締切：2014年3月31日(月)
- 第5回 Make a CHANGE Day の流れ

ステップ1
参加登録

ステップ2
活動の実施

ステップ3
活動レポート

ステップ4
審査と表彰



携帯からも登録フォームのページへアクセスできます。(一部の機種を除く)