

散歩道

第 449 号



この情報紙は赤い羽根共同募金の助成を受けています。



北見市ボランティア市民活動センター

E-mail: vola-senter@kitami-shakyo.or.jp

作成：ボランティアアシスタント散歩道担当

本所 ☎61-8181 端野支所 ☎67-6268

常呂支所 ☎0152-54-1200 留辺蘂支所 ☎42-2200

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

センターLINE



公式
ア
カ
ウ
ン
ト

異常な猛暑続きだった日々皆さま如何お過ごしでしょうか。十月に入り風が少しずつ秋の気配を運び、日中は暖かくても朝は一桁と朝晩はずいぶん過ごしやすくなり、山の木々も色付き始め、店頭には野菜や果物など旬の味覚が目に残まるようになりました。サンマや秋サケなど秋の便りも届いています。

市街地でのヒグマの目撃や食害が頻発しており、至る所でヒグマに襲われ死亡事故が発生しています。これから茸などの採取で山に入られる方は十分注意して下さいね。

線状降水帯発生により川の氾濫など水害や台風の被害を受けられた方々にはお見舞い申し上げます。

当初は低調で入場チケットの販売など心配された大阪万博も予定以上の入場者数で残り少ない日数になりましたが良かったですね。

コロナ禍もやっと落ち着き施設への訪問活動も少しずつ以前のように再開することが出来るようになりました。施設内で行われた敬老会に私も「スマイル届け隊」を通して活動している団体の1人として参加させていただきました。利用者の方々や職員の皆さんが「待っていましたよ」と笑顔で迎えてくださり、「懐かしい曲を楽しく歌いましたよ」「また来てね」と中には感動して涙する方なども、笑顔と明るい歌声に私達も元気をいただけてきました。秋の味覚が食卓に並ぶのが楽しみです。食欲の秋しっかり食べて元気に、健やかな日々を過ごされますようご自愛ください。

(E)

* ボランティア活動保険の加入はお済ですか *

「ボランティア活動保険」は、ボランティア活動中に相手にケガをさせてしまった時や、自分が転倒して負傷した場合など、玄関を出てから家に帰るまでの間で【ケガ】や【賠償責任】を補償するための保険です。

ボランティア市民活動センターにおけるボランティア活動は、ボランティア保険の加入が必須となっていますので、ご理解頂き、活動前に加入手続きを済ませられますようお願いいたします。まだお済でない方は、北見市社会福祉協議会ボランティア市民活動センターにて受付していますので、宜しくお願いします。また、地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事における行事用保険もございますので、お問い合わせしてください。

【補償期間】 加入完了日の翌日（午前0時）～令和8年3月31日（午後12時）まで

～求めています～

まんまる農園で、野菜づくりをしませんか？

◎まんまる農園とは？

地域に住むこどもから高齢の方、認知症の方、障がいのある方、みなさんと一緒に野菜作りに取り組み地域の交流の場、気軽に集まれる場を目指しています

◎内 容：収穫作業など季節ごとの作業にご協力いただける方

草取りや作物の水やりや日々の畑のお世話にご協力いただける方

◎申込方法：別紙チラシをご覧の上、南部地区地域包括支援センターへお申込みください

◎その他：より詳しい情報につきましては下記までにお気軽にお問合せください

電話番号 0157-57-3161（担当、西山まで）

◎応募フォーム ⇒
(Google フォーム)



◎LINEからのメッセージ ⇒



健康太極拳教室サポートボランティア

- 日時：令和7年10月20日（月）～令和8年1月19日（月）
毎週月曜日（全15回） 午後1時00分～午後2時30分
- 場所：総合福祉会館 2階 研修室（駐車場あり）
- 内容：視覚障がいをお持ちの参加者のサポート見守り・サポート・トイレ誘導等
- 募集人数：3名程（活動できる日のみでも構いません）
- 交通費：なし
- 申込締切：10月15日（水）まで

思いやり届け隊「外窓拭きボランティア」募集

- ◎実施予定日：令和7年10月9日（木）～10月21日（火）の間で、外窓拭きを希望する方と合致する日時
※雨天（小雨）の時は中止とし、調整のつく別日に行います。
- ◎活動時間：午前の部 10時30分～12時00分（10時15分集合）
午後の部 13時30分～15時30分（13時15分集合）
- ◎集合場所：総合福祉会館
- ◎活動地域：北見自治区（春光町・本町・常盤町・とん田東町・とん田西町・西富町・東三輪）
- ◎活動内容：①総合福祉会館に集合して、社協職員と利用者宅に移動してから外窓拭きを行います。
②外窓拭き終了後、社協職員と一緒に総合福祉会館に戻ってきます。
③外窓拭きの道具は社協で用意します。
- ◎募集人員：各回とも2～3名
- ◎その他：①外窓拭きを希望する利用者の日時とのマッチングとなりますので、ボランティアを希望する日時に活動できない場合がありますことお含みおきください。
②ボランティアが出来る方は活動日の2日前まで受け付けますので電話・メール・ラインにて申込みしてください。
③現地まで社協職員と一緒に移動するため、交通費の支給はありません。

思いやり届け隊「外窓拭きボランティア」募集

- ◎日 時：令和7年10月18日（土）
※雨天（小雨決行。中止の場合は7時に判断し連絡します）
- ◎集合場所：高齢者相談支援センター北部（高栄西町7丁目11-4）
※実施地域 高栄西町、緑が丘5・6丁目
美山地区住民センター（美山町南10丁目37-4）
※実施地域 美山町全域、花月町、緑が丘1～4丁目
※両会場とも、9時30分までに集合してください。
- ◎募集人数：2地区とも30名
- ◎内 容：1班（3～4）で各地域、4～5世帯の外窓ふき
※外窓拭き範囲は、住宅1階の手の届く範囲
※外での作業となるので、汚れてもいい服装でお越しください
※用具、飲み物は事務局で用意しています
- ◎申込締切：9月19日（金）までに下記、お問合せ先へ
- ◎お問合せ先：高齢者相談支援センター北部（TEL：22-7800）

10月 視覚障がい者「おしゃべりの集い」

～「おしゃべりの集い」とは、在宅中途失明者の会です～

15名程度の視力障がい者が集まって、茶話会やレク、勉強会などを行っています。

- 日 時：令和7年10月17日（金） 10時00分～14時00分
※ボランティアの集合時間：9時20分 1階ロビー（当日の打合せ）
※9時25分～（会場準備）
- 場 所：総合福祉会館 体育集会室（午前）・研修室（午後）
- 内 容：軽運動（モルック&スカットボール）・茶話会
※ボランティアさんは会場準備（イス出し）や後片付け、懇談時のサポート、館内での移動時やトイレ等へのガイドヘルプ（手引き）をお願いします。
昼食・飲み物は各自でご用意ください。
- 交 通 費：なし
- 申込締切：10月10日（金）まで



ニンニク加工作業ボランティア

☆☆10月からボランティア募集を再開しました!!☆☆

- 日 時：毎週月～金曜日 午前の部 9時30分～11時30分
午後の部 13時30分～15時00分
- 場 所：北見市端野町川向 川東学園通所事業所すたと ※駐車場あり
- 内 容：通所事業所すたとの利用者と共に、ニンニク加工作業（割る・皮をむく・切る）をしていただきます
- 募集人数：1日1～2名程度
- 交 通 費：あり
- そ の 他：活動は午前・午後のみ、週に1度、月に1度のみでも可能です
昼食を530円で注文することが可能です
(申し込みは当日9時まで)



～ 令和7年度 第2回ボランティアサロンの開催 ～

- 日 時：令和7年10月25日（土） 10時00分～11時45分頃まで
※12時00分解散
- 会 場：総合福祉会館 体育集会室（北見市寿町3丁目4番1号）
- 内 容：いきいき百歳体操と（運動遊び）と交流会
 - Q. いきいき百歳体操とは？
A. いきいき百歳体操は、イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、0kgから2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。
 - Q. からだじゃんけんとは？
A. じゃんけんのグー・チョキ・パーを身体で表現する運動遊びです。みんなで「さいしょはグー、じゃんけんぽん！」の「ぽん！」で、全身でグー・チョキ・パーのポーズをとるゲームです。
- 対 象 者：ボランティアに興味のある方（小・中学生、高校生、大学生）、ボランティア登録されている方など
- 申込締切：令和7年10月24日（金）※当日、飛び入り参加も受付します！
- 定 員：20名～25名程度
- そ の 他：総合福祉会館の駐車場が満車の場合は、北見寿町郵便局様駐車場を借用していますので、そちらに駐車してください。

～将棋の相手ボランティア～

(月に1度だけの活動も可能です)

○74歳の男性が将棋の相手をしてくれるボランティアさんを探しています。

- 日 時：月～金曜日 13時00分～15時00分内1時間
※月に2回(2週に1回)
- 住 所：北見市美芳町
- 募集人数：2名～4名 ※交通費あり・駐車場あり



～お話し相手ボランティア～

(月に1度だけの活動も可能です)

○76歳の男性がお話し相手をしてくれるボランティアさんを探しています。

- 日 時：第4月曜日 14時00分～15時00分
- 住 所：北見市春光町
- 募集人数：2名 ※交通費あり・駐車場あり



ボランティア活動状況

(8月1日～8月31日)

8月分のボランティア活動の回数・派遣人数を表しています。

ボランティア内容	回数	人数	ボランティア内容	回数	人数
端野デイサービスセンター <small>施設内ボランティア</small>	4	4	囲碁ボランティア	4	4
端野支所・愛の訪問	5	5	ボランティアアシスタント	5	12
常呂支所・ワークサポート	3	3	情報紙封筒作業	1	1
常呂支所・お話しボランティア	1	2	スポーツ教室	2	4
常呂支所・ふれあい昼食会	1	14	赤い羽根共同募金 羽根入れ	1	6
おしゃべりの集い	1	8	第43回ふれあい広場	1	72
高齢者等話し相手	8	16			