

ボランティア情報

熱中症に気をつけましょう

もうすぐ夏本番！最近では北海道でも災害級の猛暑日になることがあり、警戒が必要です。熱中症から命を守るための対策を改めて確認して、ボランティア活動やサロン・運動教室の参加の際は気をつけましょう！

こまめな水分補給

喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう



エアコンや扇風機で温度を調整

エアコンなどを上手に使うことで室温を調整しましょう



通気のいい服装や冷たいタオルで涼しく

風通しの良い服装や保冷剤、冷たいタオルなどを使って体の温度をあげすぎないようにしましょう



外出時には帽子や日傘を着用し、こまめに休憩

太陽の直射日光から体を守りましょう。こまめに涼しい所で休憩をしましょう



熱中症は外出時だけではなく、室内で過ごしていてもおこします。適切な室温調整や体温調整を心がけましょう



☆☆☆☆ふまねっと・しほろ視察研修in弟子屈☆☆☆☆

去る7月22日(月)に【ふまねっと・しほろ視察研修】を開催し、弟子屈町のふまねっとサポーターさんとの意見交換・情報交換と、ふまねっと教室の見学・参加をおこないました。午前中におこなわれた意見・情報交換会ではお互いの町の教室の進め方や運営についての情報交換がおこなわれ様々な質問があがりました。午後からは、実際のふまねっと教室にて進め方の見学や、参加をして弟子屈町のふまねっと教室進行について学び、帰りのバスの中でもふまねっとについて話をするほど、とても実りある研修となりました。今回の研修を今後のふまねっと教室に活かせるよう日々ふまねっとサポーターさんも頑張っています。【間違えても気にしない！楽しくやれば大成功♪】ふまねっとをやられた事がない方も一度遊びにきてみませんか？多くの方のご参加をお待ちしております(^^) ※8月20日(火)は都合により教室はお休みです



スマホ何でも相談室 * 個別相談・予約不要 *

スマホに変えたけど使い方がわからない！という方お気軽にご相談ください！

* 過去の相談例 *

○電話の受け方とかけ方を知りたい

○LINEの使い方を知りたい

○アプリってなに？不要なアプリを削除したい ○Wi-fiの接続方法を知りたい などなど...

○写真の撮り方や撮った写真の保存場所を知りたい

○LINEでの写真や動画の送り方を知りたい

会 場：共生型常設型居場所 みんなのまのくまさん内

開催日：毎月第2・4火曜日 午前9時30分～11時30分(※8月13日はお盆のためお休み)

問合せ先：士幌町社会福祉協議会(総合福祉センター内) ☎52008

