

きみの は・とふる・たいむ

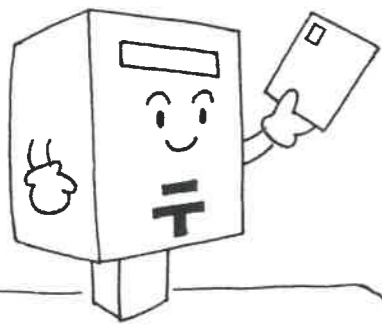
ボランティア 募集中!

自宅でできる
ボランティアです

長びくコロナ禍、デジタル社会...
こんな時代だからこそ

はがきて" さい・れ・あい・い

さいれあい通信サークル



お問い合わせ
TEL 489-2255
紀美野町
ボランティアセンター

70才以上のひとり暮らしの方に、年に
6回さいれあいはがきをお送りしています。
ほんのひとつき、ほっこり笑顔になっていた
だけたらー。そんな想いを込めて、お届け
しています。

はがきは、町民のみなさんから寄付して
いただいた「書き損じはがき」を郵便局
で新しいはがきと交換して使用しています。

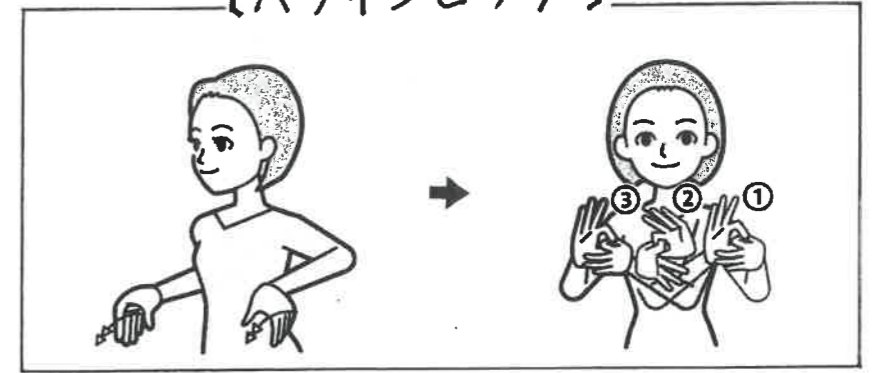
手話
うち

【オリンピック】



両手2指の輪の手を返してつなく
動作を右へ3回行う

【パラリンピック】



両手で車いすの両車輪を回す
しぐさをし

両手2指の輪の手を返してつなく
動作を3回行う

— 身体の清潔のための介助 —

● 全身を拭く～清拭～

- ① 室温は22～24度くらいにしておく
拭き始める前に蒸しタオルで身体
を包み温める。43度くらいが適温。
- ② 仰向けになってもらう。顔→両腕→
首～胸～腹→両足の順に拭く。
手は指先から心臓に向かって。
指の間、脇の下も忘れずに。
お腹は強く押さえず、下腹部は「の
」の字を書くように。
- ③ 横向きになってもらう。背中→腰→
でん部を拭く。背中は円を描くように。
下から上。でん部は、外側から円を描
くように内側に向かって拭いていく。
背中、腰、でん部は褥瘡(床ずれ)が
できやすいのでマッサージも兼ねるとよい。
- ④ もう一度、仰向けになってもらう。足
のかかと→下腿後部→太もも→陰部を
拭く。ヒザの後ろは汚れやすいので
ていねいに。
- ⑤ 最後に乾いたタオルで水分を拭き
取る。



拭いている部分以外は
寒くないよう、また羞恥心
を感じさせないよう、タオルで
覆っておくとよい。

この頃 文字が見えづらくなると思っている65才以上の方

「広報きみの」「議会だより」「社協だより」「きみの は・とふる たいむ」「かいらん」を声のCDにしています。
目の不自由な方にお届けしていますか！ 希望していただいたらお渡します。
CDとCDデッキを準備していますので、お気軽にお問い合わせください。

紀美野町社会福祉協議会にお電話下さいね TEL 489-9962 (西浦)

ボランティア 伝言板

ボランティアだより

