

## 令和6年度 和歌山県ボランティアフォーラム

～ 集まれ ボランティア! 広かれスマイル! つながれハッピー! ～

ボランティア・市民活動に関心ある人や実践活動をしている人々が集い、出会いふれあいながら交流を深め活動の啓発普及や個々の活動意欲の高揚を図ることを目的として開催します。

ボランティア活動されている方、及び関心のある方 どなたでもご参加ください

開催日 令和6年10月29日(火) 13:30～15:30 < 入場無料 >

会場 県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛 9階

テーマ: こども食堂でボランティア

プログラム

13:15	開場
13:30	開会
13:35～14:35	活動報告
14:40～15:25	交流会
15:30	閉会

- キノコ食堂 (紀美野町)
- NPO法人 健康とコミュニティを支援するなるこみ (和歌山市)

お問い合わせ先 < 申し込み〆切 令和6年10月23日(木) >

和歌山県ボランティア連絡協議会 事務局 (担当 中西)

TEL 073-435-5220

### ボランティア伝言板

### バリアフリー映画のご案内【ほくが生きてる、わたつの世界】

作家 五十嵐 大さんの自伝的エッセイが原作。  
 きこえない両親のもとで生まれ育った、  
 きこえる主人公の葛藤と成長の物語。  
 主人公・大(吉沢亮)、両親役は共にろう俳優の  
 (忍足亜希子・今井章人)。監督・呉美保  
おしだり あきと おみほ

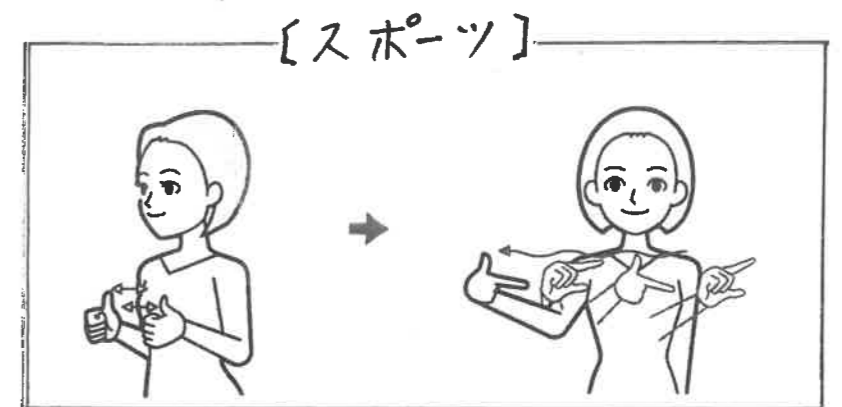
字幕などバリアフリー上映が実施されます。  
 詳細は劇場にお問い合わせください。

▶ジストシネマ 和歌山 TEL 073-480-5800  
 ホームページもご覧ください。  
 上映期間 2024年10月11日(金)～  
 10月24日(木)まで

### 手話うち



〔競技〕  
(スポーツ、体育、競争あり)  
 親指を立てた両手を交互に前後する



〔スポーツ〕  
 親指を立てた両手を交互に前後し、  
 右手2指を半回転しながら右方へ移動する

## ちよこっと 社会参加でフレイル予防

フレイルとは...

年齢とともに生じる心身が衰えた状態のこと。  
 健康な状態と要介護状態の中間の段階といわれています。  
 でも普段の心がけで予防・改善することができます。

フレイル予防に大切な3つのこと

- 食事 運動 社会参加

社会参加って何をすれば?

理由をつけて外出すれば... 食事面・運動面でも

これも社会参加です

- いつものお店で
- ・お買物したり
  - ・おしゃべりしたり
  - ・お茶を飲んだり

いいことがいっぱい!

ムリなくて大丈夫!

- 身近な所で
- ・散歩、体操
  - ・庭いじり、農作業
  - ・ご近所の見守り
  - ・ボランティア活動

ボランティアだより