

# みんなボラ

みんなのボランティア



社会福祉法人太田市社会福祉協議会  
VOL. 23 R3. 3月発行  
編集発行 太田市ボランティアセンター  
〒370-0421 太田市粕川町520

TEL 0276-60-7280

FAX 0276-49-5559

E-mail : ota-vc@otashakyo.jp



## 3. 11を忘れない ～あれから10年・ボランティア活動は今～



東日本大震災から10年が経過しようとしています。この10年で長期にわたり支援する様々なボランティア活動が発展し、被災地復興の力となってきました。震災直後からボランティアはつながり・広がりをみせています。この未曾有の災害を風化させず、いまだ続いている復興への道をこれからもボランティアの力によって継続していく必要があります。

3月11日を迎えるにあたり全国各地で震災を考えるイベントが予定されています。全国社会福祉協議会が展開する「広がれボランティアの輪」連絡協議会ではオンラインによりフォーラムを開催予定です。

詳しくはこちらをご覧ください→<https://www.hirogare.net/>

また、太田市ボランティアセンターを拠点に活動する太田市社会貢献活動連絡協議会では、東北の復興支援と市内に避難されている方々の応援団として震災直後から活動を続けています。

例年であれば、毎月の被災者宅への訪問ボランティア、4月には宮城県石巻市小湊浜の生ワカメの販売、3月には被災者の方を招待して「3.11を忘れない絆のつどい」の開催を企画しておりましたが、新型コロナウイルスの影響で今年度は中止せざるを得ない状況になりました。

しかしながら、**東日本大震災を忘れない**を合言葉に、再度開催できることを願い、今できることを考え活動を継続していく予定です。今後の活動については情報誌・HP等で引き続き発信していきますのでぜひご覧ください。皆さんも「今私たちにできること」を一緒に考えていきましょう。

### ❀令和3年度ボランティア活動保険 受付開始します❀

ボランティア中のケガや損害賠償責任を補償します。加入される場合はお手続きをお願いします。

補償期間・・・令和3年4月1日(木)～翌年3月31日(木)

受付期間・・・令和3年4月1日(木)からの補償をご希望の場合

→令和3年3月15日(月)～令和3年3月31日(水) ※土日・祝日除く

その後は随時受付、補償は手続完了日の翌日から

掛け金・・・基本プラン 350円・天災地震補償プラン 500円

※ボランティア登録団体・個人には助成有

提出書類・・・ボランティア活動保険加入申込書・会員名簿(団体で申込書に氏名を記入しない場合)

申込先・・・太田市社会福祉協議会

太田市ボランティアセンター(粕川町520 尾島庁舎西側) TEL0276-60-7280

本所(飯塚町1549 太田市福祉会館内) TEL0276-46-6208

西部支所(新田反町町831-3 新田福祉総合センター内) TEL0276-57-2616



❖昨年度より予定しておりました「ボランティア講演会」がコロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。その内容を「外出できない今だからこそ発信したい！」と、講師の高橋先生よりご紹介いただけることになりました。

## こんな時だからこそ、お口の体操を

新型コロナウイルス感染拡大がこれほど長く続くなて、1年前は誰も思っていなかったでしょう。

そのために、多くのイベントが中止になり、外出、外食も思うようにできなくなりました。親しい人と会って、おしゃべりをして、食事することは私たちのささやかな楽しみです。しかるべき時がきたら、安心して安全に会話をしながら、食事を楽しむために、お口の機能を低下させないことが大切です。

年を重ねていくと筋力は徐々に低下していきます。最近ではそのことを「ロコモ」とか「フレイル」とか言っているのを聞いたことがありますか？筋力が衰えると転びやすく骨折したりします。その結果、歩くことが困難になり、体を動かすのが面倒になるという、悪循環になってしまいます。そうならないために、皆さんはご自宅や高齢者サロンなどで筋力アップ体操を積極的に行っていると思います。

お口の筋力も同じように何もしないと低下していきます。お口の動きが悪くなると、滑舌が悪くなり、伝えたいことがうまく伝わらず会話が弾まなくなることがありますし、食物をかむことや飲み込みがうまくいかないと食事もしめなくなってしまうのです。

新型コロナウイルス感染禍の今、人と話をしない、食事もしない一人です。常時マスクを着用することを求められていますので、お口の機能が低下しやすいと言えます。そこで、意識して「**お口の体操**」をすることを勧めます。

お口の体操は続けることが大切です。食事の前に、準備体操をするつもりで、お口を大きく開いたり、すぼめたり、舌をお口の中でグルグル回す、ほっぺを思いっきり膨らます、長く息を吐く、などを毎日行くと必ず効果がでます。

それに加えて、口内を清潔に保つことが重要で、**歯磨き**は虫歯や歯周病を防ぐだけでなく感染症予防にもなります。お口の体操と歯磨きの両方を行うことがお口の機能を維持し、これからの楽しい人生を送るために欠かせないことです。

桐生大学教授 高橋美砂子

## みんなのお口の体操

制作責任者：橋本由利子  
共同制作者：高橋美砂子  
技術指導者：堀 直子

さあ、はじめましょう

### 1. 深呼吸

- ① 鼻から吸って、ゆっくり口からはく
- ② 鼻から吸って、**はっ**と強くはく

### 2. 肩の運動



- ① 上げたり、下げたりする
- ② ゆっくり前と後にまわす

### 3. 首の運動



首を左右に向けましょう



頭を前後に



頭の回転は右、左にゆっくりまわしましょう

### 4. 目と口の開閉



### 5. 口の運動



### 6. 大きな声で歌いましょう



ごっくん

### 7. ほほをふくらませる、へこませる



両方一緒に



右と左、片方ずつ

ごっくん

### 8. 舌の運動



上下と左右

ごっくん

### 9. かみかみ運動

- ① かみ かみ かみ かみ **ぎゅ〜**
- ② かみ かみ かみ かみ **ごっくん**

### 10. 唾液腺マッサージ



① 耳下腺

② がっ下腺

③ 舌下腺

ごっくん

### 11. 深呼吸

- ① 鼻から吸って、ゆっくり口からはく
- ② 手を合わせてぐ〜っと強く押しつける

いただきます

社団法人 至誠会同本系統学術助成金の一部で制作しました。

❖お口の機能を維持する「お口の体操」をぜひ皆さんも続けてみて下さいね。

先生がモデルとなり作成された「お口の体操DVD」をいただけることになりました。DVDを参考に地域の皆さんと体操を試みたい方は、ボランティアセンターまでお声掛け下さい(先着順・無料)。ぜひご活用下さい😊