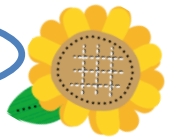


名古屋って、あったかくて
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、
でも全力で応援します。



被災者支援ボランティアセンターなごや お知らせ

令和6年11月25日発行 (第152号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、隔月25日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています

発行：被災者支援ボランティアセンターなごや

〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階

名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内

電話：070-5587-7153(平日9~17時)

FAX:052-917-0702

Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



まもなく12月です。12月といえば、クリスマス、正月準備、大晦日などの行事もあり、何かと気
忙しくなるものです。疲れの上に寒さ(体の冷え)や空気の乾燥などが重なると、免疫力や体力の低
下から体調を崩しやすくなります。

年末年始を笑顔で過ごすためにも、休養の他、保温や加湿などにもお気をつけくださいね。



年末年始は食べすぎにご注意！！



寒さが厳しくなってきましたね。年始年末は運動不足で太りやすくなる上に、おいしいものを食
べる機会も多く、飲酒や塩分摂取が増えるため、血圧が上がりやすく血栓ができやすくなる傾
向があります。また、寒さで体温の発散を防ごうとして血管が収縮し、血圧が上がりやすくなる
傾向があります。こんな季節は心臓病や脳卒中などの病気に気をつけましょう。心臓、血管に負
担がかかる冬は、血圧の急激な上昇に注意が必要です。外出時には急に冷えないようにしっか
りと防寒対策をしましょう。特に朝は血圧が上がり始める時間帯です。家の中でも脱衣所やトイレ
等を暖めておき、寒暖の差を作らないことが大切です。飲酒は適量を守り、食べ過ぎて太らな
いように気をつけてくださいね。

12月1日(日)は冬のあったか芋煮会を開催します★

前回のお知らせもご案内させていただきましたが、昨年度から愛知県被災者支援センターと、
めぐりあいの会との三者合同で実施している芋煮会とお餅つきを今年も実施します。今回の芋煮
会には能登半島地震の影響で名古屋へ避難されてきた方もご招待しておりますので、ぜひ皆さん
から名古屋のいい所を能登から来られている皆さんにご紹介していただければと思います！

今年も一緒のつきたての美味しいお餅を食べましょう♪



「革工芸の会」

被災者支援ボランティア
センターまで事前にお申し込みください。

革細工(レザークラフト)をボランティアさんに教えてもらいながら行います。現在参加者がなく一時休止中
です。いつでも再開可能ですので、ご興味ある方はぜひご連絡ください！

会場：名古屋市総合福祉会館6階 録音編集室
(北区清水四丁目17-1 北区役所内)

持ち物：はさみ(よく切れるもの)、あればラジオペンチ

材料費：1回500円～(実費相当)

◎ 9月26日(木) 港区の高齢者サロンにて

高齢者サロンでの勉強会にお声がけいただき、Aさんから岩手県での被災体験について語っていただきました。

当日は25名の方にご参加いただき、発災から今までの自身の生活状況や次の災害に備えて今から準備していることについて丁寧にお話しいただきました。

◎10月20日(日) 南区の認知症カフェにて

発災直後から名古屋に避難してくるまでの経緯・体験を福島県から避難されているBさんにご報告いただきました。また、名古屋に避難してきてから取り組まれている活動、次に起こる災害に向けて準備している事についてもお話しいただきました。

◎11月19日(火) 西区の高齢者サロンにて

高齢者サロンでの勉強会にお声がけいただき、Aさんから岩手県での被災体験について語っていただきました。

当日は14名の方にご参加いただき、発災当時の状況や避難所生活で体験したことについて丁寧にお話しいただきました。

来年以降も月に1.2回程度のペースで依頼が入っております。語り部活動にご協力いただける方からのご連絡お待ちしております！お気軽にお問い合わせください♪