

こたたま

第72号 (2025・7・25)



ハート・ライン/ミニサポート/ファミリー・サポート

募集

～ 3事業 合同研修 開催! ～

ストレスの基本理解とその対処の1つ道具

今年度の合同研修では、赤坂溜池クリニックにて心理教育等のカウンセリングを行っている方を講師にお招きし、自身のストレス要因を把握し、対処法を学ぶ研修を開催します。

この機会に上手なコミュニケーションスキルやストレス発散法を身に付けてみませんか?皆さまのご参加をお待ちしています。

【日 時】令和7年9月4日(木) 午後2時～3時半

【場 所】すみだボランティアセンター 3階学習室
(墨田区東向島2-17-14)

【講 師】赤坂溜池クリニック 心理教育カウンセラー

たなか じゅん
田中 純 氏



【対 象】すみだハート・ライン21事業 協力会員・後援会員
ミニサポート事業 協力員
すみだファミリー・サポート・センター サポート会員

【参加費】無料

【定 員】20名

【申 込】すみだハート・ライン21事業室 電話 03-5638-0511

【締 切】8月22日(金) ※参加の可否は8月27日(水)までにご連絡いたします。



令和7年度第1回スキルアップ研修（普通救命講習）

スキルアップ研修では、AEDの使い方と心肺蘇生法を中心に学びます。修了した方には、東京消防庁から認定証が発行されます。関心のある方は、この機会に是非、ご参加ください。

- 【日時】 令和7年8月19日（火）午前9時～正午（遅刻早退の場合、認定証は発行されません）
- 【場所】 本所消防署地下2階 体育訓練室（墨田区横川4-6-6） ※本所防災館となり
- 【対象】 すみだハート・ライン21事業室 協力会員・後援会員 ミニサポート事業 協力員
すみだファミリー・サポート・センター サポート会員
- 【参加費】 無料
- 【定員】 20名
- 【申込】 すみだボランティアセンター分館 電話：03-5638-0510
- 【締切】 令和7年8月12日（火）
※参加の可否は、8月15日（金）までにご連絡いたします。
- 【持ち物】 筆記用具・飲料水・タオル
- ・動きやすい服装（スカート不可）でお越しください。
 - ・東京消防庁発行の認定証は、受講日から3年間有効です。



連絡

熱中症から身を守ろう！

今年も暑い夏がやってきました。会員の皆様、熱中症にはくれぐれもご注意ください。

以下、熱中症予防のポイントをお知らせします。

1. 涼しい服装を心がけましょう

帽子を着用するのはもちろん、熱がこもりやすく、通気性のある服装を選びましょう。首に濡れたタオルを当てるなど、体を冷やす工夫も効果的です。

2. 換気をしながら冷房を使いましょう

室内での活動でも、体を動かすと熱がこもりやすくなります。活動されている方が暑そうにしていたら、適宜、室温を調整してください。その際、換気も忘れずに行いましょう。

3. 水分・塩分補給は忘れずに

喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給しましょう。

4. 無理は禁物！休憩をとりましょう

体調がすぐれないと感じたら、すぐに活動を中断し、涼しい場所で休憩を取りましょう。





ハート・ライン21 第1回 専門研修報告 「からだのなかから元気にいきいき血管講座」

ハート・ライン21事業室では、年に2回専門研修を行っています。第1回目は6月17日(火) すみだボランティアセンターにて、明治安田生命相互会社の方を講師に招き、血管の衰えが引き起こす病気（心筋梗塞・くも膜下出血・大動脈瘤など）や、健康的な生活を送るヒントを教えてくださいました。元気に過ごしていても、突然発症するケースはあるそうで、ろれつが回らなかったり、腕に力が入らないなど、身体に違和感を感じた場合は、症状が軽くても早めに病院を受診するようにとお話がありました。

講座後は参加者の方から多くの質問があり、健康測定器で血管年齢や野菜摂取量を測り、一喜一憂など、活気のある研修となりました。



サポート会員研修報告 「事故と安全」

すみだファミリー・サポート・センターでは、5月27日(火) すみだボランティアセンターにて、サポート会員向けの研修を行いました。今回は、サポート会員養成講座でも講師をお願いしている方を講師に招き、①転落・転倒・ケガ、②やけど、③誤飲、④水の事故、⑤交通事故 と、起こりやすい事故について、お子さんを預かるときの注意点と事故防止のポイントを交えながらお話いただきました。また、参加者と共に紙で誤飲チェッカー（直径32mm）を作り、36カ月未満の子どもは、形にかかわらず誤飲チェッカーを通過するものは危険であることを、体験しながら学ぶことができました。

ファミリー・サポート・センターでは、毎年事故と安全をテーマとした研修会を行っています。安心安全な活動のために、今後も多くの方の参加をお待ちしています。



消費者庁イラスト集より



消費者庁イラスト集より





発送ボランティア大募集！

この会報や同封チラシを折る、封筒に入れるなど、座ってできるとても簡単な作業です。下記時間内で、ご都合の良い時間にお手伝いいただける会員の方は、ご連絡ください。半日、数十分でも結構です。ご協力をお願いいたします。

令和7年9月17日(水) 午後2時～4時

場所: すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階)

お気軽にご連絡ください!! 電話 03-5638-0510

お知らせとお願い

すみだボランティアセンター分館には駐車場がありません。

車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください

自転車でお越しの方は、事務所の前にお停めください。スペースが限られているため、譲りあってのご利用をお願いいたします。



<会報「こだま」はインターネットでも閲覧できます!>

墨田区社会福祉協議会 WEB サイト上にて、発行月(4月・7月・9月・11月・2月)の25日に最新号を掲載いたします。

二次元コードよりアクセス、または URL を入力の上、ご覧ください。

〔URL〕 <https://www.sumida-shakyo.or.jp/service/cate03/kodama>



すみだボランティアセンター分館

〒130-0021 東京都墨田区緑4-4-12 メゾンパール錦糸町1階

すみだボランティアセンター分館内

すみだハート・ライン21事業室	電話	03-5638-0511
ミニサポート事業	電話	03-5638-0513
すみだファミリー・サポート・センター	電話	03-5638-0512
ファックス	共用	03-5638-0514



別冊 こだま

令和7年7月

発行/ 社会福祉法人墨田区社会福祉協議会
すみだハート・ライン 21 事業室
ミニサポート事業
すみだファミリー・サポート・センター

令和6年度 在宅福祉サービス事業報告

日頃より、墨田区社会福祉協議会の在宅福祉サービスにご理解、ご協力をいただきありがとうございます。会員の皆様に、令和6年度の在宅福祉サービス事業(すみだハート・ライン21事業、ミニサポート事業、すみだファミリー・サポート・センター)の実績を報告いたします。

これからも、地域の中での支えあい、思いやりの気持ちを大切にしながら事業を実施していきたいと思しますので、引き続きご理解、ご協力をお願いいたします！



すみだハート・ライン21

★ 登録者状況 (令和7年3月末)

利用会員	計 155 人 (前年度 163人)
協力会員	計 186 人 (前年度 225人)
後援会員	計 155 人・団体 (前年度 151 人・団体)



★ 活動状況

活動件数(延べ)	3,129 件 (前年度 3,428件)
活動時間数(延べ)	4,202.5 時間 (前年度 4,574時間)

★ 活動内容ベスト5

※件数は1回の派遣において複数の活動があるため、重複あり。

☆1位☆ 掃除・整理整頓	2,292 件 (前年度 1 位)
2 位 買い物	1,353 件 (前年度 2 位)
3 位 外出付き添い	347 件 (前年度 3 位)
4 位 通院付き添い	320 件 (前年度 5 位)
5 位 衣類の洗濯	312 件 (前年度 4 位)
[6 位 食事の支度 268 件 7位 話し相手 112 件 8 位 見守り・その他 97 件 など]	

多くの協力会員さんの支えがあり、活動が提供できています！



ミニサポート事業

30分程度で終了する、ちょっとした困りごとに対するサービスです。

★ 協力員登録者数 (令和7年3月末) 計 125人 (前年度 184人)

★ 活動件数 計 122件 (前年度 147件)

★ 活動内容ベスト5 ※件数は1回の派遣において複数の活動があるため、重複あり。

☆1位☆ 体調不良時の買い物 35件 (前年度 1位)

2位 電球・蛍光灯の交換 29件 (前年度 2位)

3位 エアコンフィルター、換気扇の掃除 17件 (前年度 3位)

4位 ごみ捨て 9件 (前年度 圏外)

5位 小さな家具の移動 4件 (前年度 4位)

[その他の活動・・・ベランダの掃き掃除、コインランドリーへの洗濯、電気器具の取付け など]



すみだファミリー・サポート・センター

★ 登録者状況 (令和7年3月末)

ファミリー会員 計 853人 (前年度 968人)

サポート会員 計 189人 (前年度 172人)

両方会員 計 3人 (前年度 7人)

子育ての手助けを必要とする方、お手伝いができる方をつなぐ会員組織です☆

★ 活動状況

会員紹介件数(延べ) 221件 (前年度 266件)

活動件数(延べ) 3,540件 (前年度 3,715件)

活動時間数(延べ) 6,056.0時間 (前年度 6,488.3時間)



★ 活動内容ベスト5

☆1位☆ 保育園等の登園後の迎え&帰宅後の預かり 636件 (前年度 4位)

2位 保護者が外出中の預かり 629件 (前年度 3位)

3位 保護者が在宅時の預かり・見守り 612件 (前年度 1位)

4位 子供の習い事の送迎 553件 (前年度 2位)

5位 保育園等への送迎 308件 (前年度 5位)

活動にご協力いただいた会員の皆さま、ありがとうございました。今年度も多くの方々にご利用、ご協力いただけるよう、事業周知をしていきたいと思っております。(担当職員一同)

