

こたたま



ハート・ライン21/ミニサポート

募集

ハート・ライン21/ミニサポート 専門研修

肩こり・腰痛
ストレス解消

スツキリ!健康体操

今年度第2回目となる専門研修では、健康体操マイペース主宰であり、ハート・ライン 21 事業の協力会員でもあった林 真理子氏を講師にお招きし、腰痛や肩凝り解消に役立つ体操を行います。立ち上がっての体操が難しい方は、椅子に座ったままでもできる内容です。

研修会終了後は、会員同士の交流会を行います。昨年好評だった職員による寸劇も予定しております。皆様、奮ってご参加ください!

【日 時】 令和7年12月15日(月) 午後2時~午後3時半

【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)

【講 師】 林 真理子 氏

〔健康運動指導士・介護予防運動トレーナー〕
〔ヨガ講師・ダンベル健康体操指導員〕

【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

【参加費】 無料

【服 装】 動きやすい服装

【持ち物】 タオル・飲料水・筆記用具

【定 員】 先着15名

【申 込】 すみだハート・ライン21 事業室
電話03-5638-0511

【締 切】 11月28日(金) ※定員になり次第、受付終了となります。





第 1 回フォロー研修【乳幼児応急救護と誤飲対応】

フォロー研修では、乳幼児に特化した応急救護研修を行います。心肺蘇生法や誤飲の対応は、月齢や年齢によって異なります。活動中のみならず日常生活で起こりうるかもしれないことを想定し、本所消防署員の方から教えていただく貴重な機会です。ファミリー会員、サポート会員の皆様、是非ご参加ください。

- 【日 時】 令和 7 年 1 0 月 2 9 日（水）午前 1 0 時～1 1 時
- 【場 所】 本所消防署地下 2 階体育訓練室（横川 4-6-6）※本所防災館となり
- 【対 象】 ファミリー会員、サポート会員
- 【料 金】 無料
- 【定 員】 10 名
- 【申 込】 すみだファミリー・サポート・センター 電話 03-5638-0512
- 【服 装】 体温調節ができる動きやすい服装（スカート不可）
- 【持ち物】 筆記用具・飲料水・タオル
- 【備 考】
 - ・お子様の預かりおよび同伴はできません。
 - ・ひと家族お一人まで。
 - ※認定証は発行されません。
- 【締 切】 10 月 24 日（金）



～交流会～ 「大人も子供も 絵本の世界であそぼう！」

すみだファミリー・サポート・センター交流会のお知らせです。絵本は読みきかせて「おしまい」だけではもったいない。読んだあとも、お話に登場したものを、みんなで工作したり、歌ったり、体験をすることで、絵本の世界が広がり、もっと楽しく身近に感じられ、さらに好きになりますよ。是非、皆様のご参加をお待ちしています！

- 【日時】 令和 7 年 1 1 月 2 0 日（木）午前 10 時 30 分～1 1 時 30 分
- 【場所】 すみだボランティアセンター 1 階おもちゃの部屋（東向島 2-17-14）
- 【講師】 おもちゃコンサルタント 津村 一美 氏
- 【対象】 ファミリー会員（親子）、サポート会員
- 【料金】 無料
- 【定員】 15 名
- 【申込】 すみだファミリー・サポート・センター
電話 03-5638-0512
- 【締切】 11 月 14 日（金）



スキルアップ研修(普通救命講習)実施報告



8月19日(火)に、本所消防署にてスキルアップ研修(普通救命講習)を行いました。
この研修会では、2020年改定のガイドラインに対応した教本と動画教材を使用し、心肺蘇生法、AEDによる電気ショック、気道異物除去法、止血処置方法を学びました。応急手当指導員からは、直近の救急車到着平均時間は8分56秒であるため、参加者の皆さんがバイスタンダー(応急手当をする人)として傷病者に応急手当をすることで、救命率や社会復帰率が高くなるのお話がありました。

途中休憩をはさみながら、3時間の長丁場を集中力が途切れることなく積極的に受講していただきました。
会員からの質問も多く、有意義な研修となりました。

今年度第2回目は、令和8年1月29日(木)を予定しています。ご興味のある方は、次回のこだま74号をご覧ください、ご参加ください。



連絡

ぷらっと緑 8月から(火)(金)週2日開催!

ボランティアセンター分館で開催している地域の居場所と交流の場所の「ぷらっと緑」について、8月から火曜日と金曜日の週2日開催しています。楽しいイベントも企画していますので、気軽にお越しください。

日時：毎週火曜日・金曜日 午後1時～4時半(祝日・年末年始を除く)

場所：すみだボランティアセンター分館 2階講習室



普段の様子



絵本の会
毎月第2(金)午前11時～正午

大人も子どもも
楽しめる絵本の
読み聞かせです

【担当・お問い合わせ】

地域福祉活動担当 03-5655-8361

詳しくはこちらをチェック→





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 11 月 17 日(月) 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)

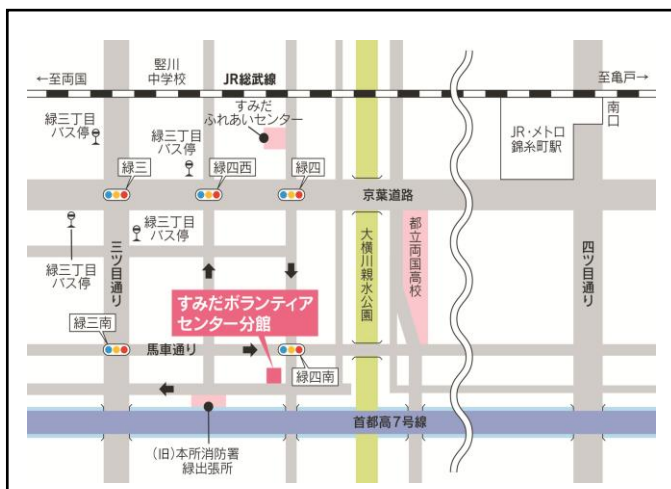
お気軽にご連絡ください!! 電話 03-5638-0510

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

