

# 東日本大震災

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のお知らせ

令和3年11月25日発行 (第134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：東日本大震災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。

## ～東日本大震災を風化させない～ 語り部ボランティア派遣スタートします★

7月のお知らせで募集をさせていただいた「語り部ボランティア」さんは9名の方にお集まりいた  
だくことができました。すでに語り部としてお話されている方、初めての活動になる方、経験は皆  
それぞれですが、お一人お一人が当時感じたこと、語り部として名古屋の方に伝えたいことの思  
いの丈をお話して頂けるよう、スタッフも精一杯お手伝いさせていただきます。

皆様も活動に関心がありましたらお気軽にご連絡ください。お待ちしております。



### 「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

日時：令和3年11月30日、12月7日・14日 火曜日 10時30分～12時

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)



何ができるでしょうか♪