

# ボランティアメンバー **募集中!**

## 音楽と共に体を動かしたい♪ミュージックボランティア 自分も癒される👣フットマッサージボランティア



参加はどちらでも♡お待ちしております!

ホスピス内の明るくきれいなデイケアセンターで、入院患者や  
デイケアのお年寄り・患者の方々に**ミュージックエクササイズ**  
(火曜日)、**フットマッサージ**(木曜日)を行うボランティア活動です。  
参加スケジュールは、無理のない範囲でOKです。シンガポール  
生活のひとコマにいかがでしょうか。まずは体験からどうぞ!

### 【ミュージック♪】

Mt Alvernia hospital  
内にあります Assisi  
Hospice で、毎週火曜  
日11時から30分ほど  
患者さんやデイケア  
のお年寄りの方達  
と一緒に  
ミュージックエクサ  
サイズを行います。



参加者の方々は約15  
名ほどで、発声や  
様々な歌謡曲を盛り  
込みながら、簡単な  
道具も使って楽しく  
エクササイズしてい  
ます。

集合時間 10:50



毎週火曜日 午前10時45分から11時45分

### 【フットマッサージ👣】

10:00am

手を洗い、エプロンを付け準備。初めての方は、  
他のメンバーと二人組で  
実習。



10:15am

マッサージ対象者順次到着。  
フット又は肩などの希望を  
確認して、ぬるま湯を入れた  
たらいを運ぶ。

ゴム手袋を着用後、患者さんの足を洗い、タオルで  
拭き、ローションを付けながらマッサージをする。  
やり方は特に決まった方法はなく、それぞれのやり  
方で行っている。マニュアルがあるので、参考に  
することができる。

一人約15分を目安。希望のある方には(時間の余裕  
があれば)肩と腕のマッサージも行う。

11:30am

少しずつ後片付けを開始。  
マッサージが終わった入院患者は  
病室に戻り、デイケアの方々は  
移動して運動やほかのアクティ  
ティを行う。  
介助等は、施設の担当スタッフに  
お願する。



毎週木曜日 午前10時から11時45分

活動場所: Assisi Hospice 832 Thomson Road 574627 (Mt. Alvernia Hospital 内)

MRT Bishan 駅から無料シャトルバス10分 ※事前に案内をお渡しします。

最寄りの市バス・バス停から歩5分(52/54/74/93/130/132/156/157/162/165/166/167/851/852/855980)

=メンバーの声(フットマッサージ)=

私達は、患者さんが自宅にいるようにリラックスされて心地よく過ごせるよう  
心がけています。言葉がわからなくても患者さんが話しているときは心をこめて  
聴く姿勢と、笑顔でコミュニケーションを図るように努めています。

短い時間ですが、マッサージを受けている間は安らぎの時間を過ごされ、私達も  
患者さんから頂いた言葉や笑顔にとっても癒されています。

ぜひ多くの方と共有できたらと思っています。マッサージの資格などは一切必要  
ありませんので、どうぞお気軽に見学にいらして下さい!

お問い合わせ(掛け持ちも歓迎!):

[jvga.tue@gmail.com](mailto:jvga.tue@gmail.com) 【アッシシ・ホスピス ミュージックエクササイズグループ】 宛

[jvga.thu@gmail.com](mailto:jvga.thu@gmail.com) 【アッシシ・ホスピス フットマッサージグループ】 宛