



ボランティア 養成&スキルアップ講座
「私たちのサロンを作ってみよう！」

第2回 お茶飲みサロン 10月11日(木)
「いってみ会」21名参加!

地域の中で趣味や生きがい・交流の場をつくることで支え合いの輪を広げ、健康で元気に暮らせる地域づくりを考えていこうと、2回にわたりボランティア養成講座を開催。2回目の今回は、実際にボランティアさんが中心となりサロンを開催してみました。



サロンの進行をしてくださった、松原あや子さん。連日の打ち合わせからお疲れ様でした。



昔なつかしいお祭りや公民館祭りの映像も鑑賞。「あれ～髪が黒々とするな」なんて声も飛び出していました。



楽しみなお茶菓子の支度をしてくださっているボランティアさん! あいありがとうございます。



⑤「私が出すものに負けてくださ～い!」ジャンケンゲームではみんな必死でした!
⑥穴に落とさないよう息を合わせたゲームでは「おちるおちる!」と、大きな声も聞こえていました。



指先を使った脳トレゲームでは、「アッ! ッ!」みなさん笑いごとまいました。



貴重な男性陣の参加!
「こういうところにも、出てくると嬉しいな..」またぜひ!



「ハイ、ポーズ!」最後はみなさん揃っての記念撮影。楽しいひと時でした。たくさんのご参加ありがとうございました。



ボランティア講習
「寄り愛茶屋」開催



今年度の「ボランティア講習会」を下記のとおり開催します。たくさんのご参加をお待ちしています。

テーマ「楽しく動いて健康づくり!」

～ボランティアは体が資本! 家でも簡単にできる健康体操～

★日 時: **12月5日(水) 午後1時30分～3時30分**

★場 所: 保健福祉センター

★講 師: 長野県健康づくり事業団 健康運動指導士

★内 容: ・健康体操講座!
簡単なストレッチや脳を活性化させるレクリエーションで、楽しみながら健康に!

・ボランティアクイズ!
日頃のボランティア活動で気になることや役立つ情報を、簡単なクイズで紹介!

★参加対象者: ボランティア登録されている方、
ボランティア活動に興味のある方

★申し込み: **11月22日(木)までに社協へご連絡ください。**
※※48-2008

急募!

配食ボランティアさん 募集!

<お弁当をお届けするボランティアさんを募集しています。>

★お弁当は、月～金曜の毎日、昼(11時頃～)と夕(16時頃～)に配食していますが、月1回でも2回でも…、昼でも夕でも…ご都合に合わせて予定をお作りします。まずはお電話をお待ちしています。

特に、これからの冬は車の運転できる方が必要です。
冬だけのお手伝いでもOKです!お電話ください。 ※※48-2008