

ボランティアだより

ほのボラ

2018年12月発行 No. 63

発行 京丹波町社会福祉協議会

〒622-0213

京丹波町須知鍋倉1番地1

TEL: 0771-82-0126 (地域福祉課)

FAX: 0771-82-2206

URL: <http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotanba>

社協キャラクター



ここたん
cocoTan

平成30年度 ふれあい調理実習会



食生活改善推進員協議会『くるみの会』の皆さんにご指導いただき、今年度の「ふれあい調理実習会」を11月を中心に町内各地で開催しました。



揚げずに少量の油で調理する方法や、さつまいもが入っている味噌汁などは珍しく感じられる方が多く、参加された方からは驚きと同時に「美味しかった。」との感想がありました。献立を社協ホームページでも公開しておりますので、ぜひお試しください。

また、ふれあい調理実習会は作るだけでなく、お互いの近況を確認したり、料理を皆で楽しく食べる良い機会となっています。食後にレクリエーションを行う地区もあり、普段サロン活動をしていない地区でも笑顔の輪が広がっています。

今回の 献立→



◇揚げない酢鶏



◇具たくさん味噌汁



◇さけるチーズとポテトサラダ



◇フルーツヨーグルト

献立は社協
ホームページで
公開中です♪

ボランティアインタビュー③7

配食ボランティア
(和知)

毎日給食、かけはし弁当の配食ボランティアです。見守り活動の役割も担っています。和知地区では60名以上の配食ボランティアがおられます。



かたやま かよこ
片山 加代子 さん



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

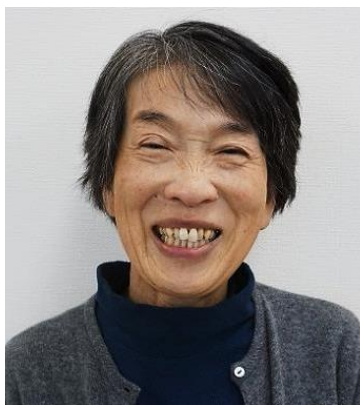
「始まりは調理ボランティアからでした。しばらくして毎日給食やかけはし弁当の配食ボランティアの募集があり、参加しました。」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何か？

「弁当だけでなく会話をする楽しみも含めて配食を心待ちにしておられる方がいた事です。喜んでくれるので、嬉しく思います。」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「自分が役に立てるという事です。配食は特に社協につなぐ役割として関わっている事を嬉しく思います。」



たかはし やえこ
高橋 八重子 さん

ボランティアインタビュー③8

京丹波
スリーA
(瑞穂)

認知症予防に効果的なゲームを通して、やさしさと笑いで脳の活性化を図ります。スリーAとは「あかるく、あたまをつかって、あきらめない」というモットーの頭文字「A」をとって名付けられています。



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

「お友だちからの誘いがあって、自分自身の認知症予防になるかなと思って、サークルに入りました。」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何か？

「たくさんのサロンなどの方と出会って、笑い、歌い、楽しくゲームできることです。」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「人に喜んでもらえて、自分も楽しめるものです。」

【ご紹介しています団体と一緒に活動してもらえる方を随時募集しています。詳しくは地域福祉課まで】

みのりが丘(丹波) ふれあいサロン

12月5日(水)にみのりが丘ふれあいサロンが開催されました。内容は、折り紙を使ってお年玉袋や箸袋を作ったり、誤えん予防として歌を唄いながらの体操をされました。その後は、茶話会で楽しいひとときを過ごされました。



手芸ボランティア モチーフ



結成/平成6年2月。毛糸で編んだ10cm角の「モチーフ」を社協が募った事をきっかけに手芸好きが集まり「モチーフ」を結成。町内より寄付いただいた毛糸を使って手袋・クッション・帽子等の作品を製作しています。公共施設に寄付したり、バザーに出品もしています。

毎年、道の駅・和^{なごみ}で開催されている「和知ふれあい祭り」に手編みのセーターやマフラーなどの作品を販売されています。優しい色使いの編み物は毎年好評です。また、売上金の一部は京丹波町社会福祉協議会へご寄付いただきました。



ありがとうございます!



↑ 和知診療所(老人保健施設)の待合ベンチに暖かい座布団を寄付されました。↑



平成30年度 第3回 男性調理実習会

今回のメニュー

白ごはん
 鶏肉とさつまいものしょうが煮
 小松菜の白あえ
 レタスとソーセージの春雨スープ
 焼きりんご

【献立は社協ホームページでも公開中です】

11月9日（金）、瑞穂保健福祉センターで今年度3回目の男性調理実習会を開催しました。鶏肉とさつまいものしょうが煮は、旬のさつまいもを使ったボリューム満点の1品となり、しょうがの風味が食欲をかきたてました。小松菜の白和えは、豆腐ではなく厚揚げを使うことで、香ばしい白和えができあがりしました。

今回、瑞穂地区で初めての男性調理実習会の開催でしたが、丹波・瑞穂・和知、それぞれの地区から参加いただき、初めて参加された方もおられました。参加者から「白和えに厚揚げを使うからどうなるかと思ったけど、美味しかった。」「家でも作ってみよう。」など話をされていました。



次回の男性調理実習会開催のお知らせ

日時 平成31年2月1日（金）10時～
 場所 京丹波町中央公民館



健康体操教室

気軽に健康体操をしてみませんか！



京丹波町では、転倒による骨折や認知症などで介護保険を申請される方が半数以上です。転倒には、筋力低下や、歩行能力低下、バランス能力低下が大きく影響しています。



介護予防には、筋力や身体のバランスを維持すること、血流を良くすることが大切となり、体操はとても有効です。「体操が体に良いことは分かっている…けどなかなか続けられない」「どんな体操をしたらいいのかわからない…」という声を聞くことがあります。そんな時、誰かと一緒に続けられませんか？



職員が効果的な体操の仕方をお伝えします。ご近所の方やお友だちと集まって健康体操を始めてみませんか？2人や3人からでもお伺いします。お気軽に声をおかけ下さい！！



お問い合わせ
 連絡先

京丹波町社会福祉協議会 地域福祉課
 丹波支所 ☎82-0126（榎川・友金） 和知支所 ☎84-1833（湊）