

## お知らせ

### お楽しみ弁当 ”つくり隊ボランティア”勉強会

テーマは、「いつもの味を大変身！」

～調味料を変える事で一味変わった味付けに！お弁当づくりに生かしましょう～

今回は、調味料に注目し、“一味変わった味付け”を勉強します。きっと、目からうろこの新発見、美味に出会えるはずです！  
講師には、管理栄養士でもあります、滝澤ちか子先生をお迎えし、栄養の面からご指導いただければと思っております。ぜひ、みなさんご参加ください。（参加者多数の場合は、申し訳ありませんが人数制限させていただく事もあります。予めご了承ください。）

- ★ 日にち 11月 9日 (火)
- ★ 場所 保健センター
- ★ 時間 11:30～14:00頃  
(先生の都合により遅めの開始となりますので、昼食が遅くなります。)
- ★ 講師 滝澤ちか子さん  
(管理栄養士・蓼科高原「カフェハウス千の壺」オーナー)



- ★ 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾
- ★ 参加費 300円 (当日集めます)
- ★ 対象者 つくり隊ボランティアに加入されている方  
つくり隊ボランティアに興味のある方
- ★ 申し込み しめきりは、10月29日(金)です。  
直接、社協へ申し込んでください。  
申し込み、ご不明な点は、社協48-2008まで



### 特集② いつまでも 現役!



社協が法人化になって20年がたちました。その20年もの間、登録ボランティア活動を続けてこられた6名の方々が、先日の福祉・健康の集いで表彰されました。このコーナーでは、その6名の方々を順に紹介していきます。ぜひ、お読みください。  
2回目は、下条区の“瀬戸いせ子さん”です。(順不同で掲載します。)

Q、この重みのあるボランティア表彰を受けていかがですか。  
A、表彰をもらうためにボランティアしてきたわけじゃないから、何だか心苦しいな...

Q、ボランティアを始めるきっかけは何ですか？  
A、「苦勞は買ってでも出ろ!」と、親から習った。だから、どんなときでも助け合う事は当たり前の事だった。西部地震の時は、温水器に残っていた水を使い、ハウスの中でご飯を炊いたんだよ。地域の人たち皆で声をかけ合い、おにぎりをにぎった...何でも助け合った事が思い出される。ボランティアだからと言ってやっていた人なんていないよ。



Q、今までボランティアをやってきて一番心に残っている事はなんですか？  
A、上松荘さんの朋友祭にボランティアで参加した時、健康者の自分達ができないような仕事をやっている園生の姿を見て、「頑張らなきゃ!」と思った。とっても感動したのを思い出さよ...

Q、ボランティア活動を通して、みなさんに何か伝えたい事はないですか？  
A、今思えば、ボランティアって、人のためのボランティアじゃなくて、自分のためのボランティアだった気がする。  
今は物は豊富だけど、心の豊かさが欠けている。だから、子どもが年寄りに  
気さくに声をかけ、挨拶できる環境はとっても大切だと思う。  
地域の助け合いがとっても大切なんだよ! これが一番のボランティア。



福祉・健康の集いなど、イベントの時は、玄関等に大きな花器に見事な花を生けてくださっています。ありがとうございます。



瀬戸さん、貴重なお時間をいただきましてありがとうございました。今の時代のように便利な物がなく、みんなで助け合って生きてきたお話は大変感動しました。“先に生きられた方から、たくさんのお話を受け継いで今がある”...私達はそのバトンを受け継いで行きたいですね!

## “ボランティアスクール”について



今年度のボランティアスクールは、12月開催予定に向け、只今、準備をすすめております。今しばらくお待ち下さい。詳しく決まり次第、みなさんにご案内します。

今年も早いもので、あと2ヶ月余りとなってきました。みなさん、忙しい時期となりますが、お体に気を付けてくださいね!