

つくい隊ボランティア勉強会20名参加！ 11月9日(火)

お知らせ

ボランティアスクール開催

今年の勉強会の講師は、滝澤千香子先生です。芽野市からお越しいただきました。管理栄養士でもある先生から、料理指導だけでなく、栄養面からたくさんの事を教わる事ができ、大変有意義な勉強会になりました。



今回学んだメニューは、
 “ごま風味のけんちん汁”
 “ひじきの炊き込みご飯”
 “ごぼうと水菜の海苔合え”
 “鯖とフロッコリーのパン粉焼き”
 “麻婆豆腐”
 メニューの必要な方は社協までどうぞ！

滝澤千香子先生
 4歳になるお子さんのお母さんでもある先生から、日頃の食生活の大切さをあらためて教わりました。



男性つくい隊「ひのき」のメンバーも参加！よい一層腕があがいますね。



「高齢者は、たんぱく質と乳製品が不足しがち。牛乳が苦手な方は、ヨーグルトやチーズ(粉チーズでもよい)に代えて摂取するようにしましょう。“牛乳の代わりに豆乳を飲めばいいや”と言う方がいるけれど、栄養成分が違いまからためておよ・・・」

今回のボランティアスクールは、遊びながら脳を刺激し、活性化するためのゲームを開発されている先生にお越しいただき、みなさんで実際に体験したいと思います。ゲームは、幼児の知育にも有効ですし、高齢者の健康づくりや脳の老化防止にも役立ち、幅広く楽しめるものです。今後のボランティア活動や、皆さま自身の張りとおツヤのある日常生活のために、ぜひ、お役立ていただければ幸いです。ご参加お待ちしております。

★日にち 12月7日(火) ★場所 保健福祉センター

★内容 テーマ「若いも若きも楽しんで！」
 講師 岩月和人先生(岩月脳活性化デザイン研究所)



10:00~11:00 講演「若いも若きも楽しんで！」～脳活性化ゲームで脳を活性化～
 11:00~12:00 ゲーム体験①
 12:00~13:00 昼食(お弁当をとります。申し込みの際注文してください。)
 13:00~15:00 ゲーム体験②、ツールの作り方の実演、質疑

★対象者 ボランティア登録されている方、ボランティアに興味のある方
 ★持ち物 お弁当代(800円)、筆記用具
 ★参加費 500円

★申し込み 11月30日(火)までに社協へ! (**48-2008)



若いお母さんたちも初参加!「勉強になったわ・・・」と、話していました。

だしの摂り方を伝授!「市販のだしの素は、アミノ酸が多く含まれているため、その味に慣れてしまうと、塩分を摂りすぎてしまい、臓器も痛めてしまいやあ。また、子どもは、味覚障害を起こしやすくなるため、天然のほしやがつかお節などを使ってだしを撮る事を勧めたい」と、話されていました。

特集③
 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、9月の福祉・健康の集いで表彰されました。このコーナーでは、その6名の方を順に紹介していきます。ぜひ、お読みください。3回目は、野口区の“森幸子さん”です。(順不同で掲載しています。)

Q、ボランティア表彰を受けていかがですか。

A、何だか心苦しいな・・・当たり前の事だから、あんな表彰はなくてもいいのに・・・

Q、この20年を振り返ってみて心に残っている事を教えてください。

A、施設奉仕や配食、おどいのボランティアをやってきたけど、「行かなきゃならん」という気持ちでやってきた。配食は、雪道や、じゃり道が怖くてね・・・今考えると、よくやって来たなと思う。
 “待ってる人がいる”と思ったからやってこれたんだと思うよ。

Q、ボランティア活動を通して、みなさんに伝えたい事はないですか?

A、今の若い人たちは、仲間や地域の事を考えるゆとりがないよね。私たちがって、畑や田んぼで忙しかつたけど、それをやいながらでも、ボランティアを続けてきたんだから、気持ちの持ちようだとおもうよ。



森さんが今でもずっと大切にされている言葉があります。
 「子どもを叱るな我来た道、年寄り笑うな我も行く道」
 これは、あるお坊さんの言葉だそうで、「自分が年をとってみて、特に身にしみる。今は、若い人からの優しい言葉がとてもうれしいよ・・・」と、話されていました。