



# ボランティアコーナー



ご報告

## つくり隊ボランティア勉強会 22名参加!

お知らせ

## H25 ボランティア「寄り愛茶屋」開催

より あい



今年の勉強会のテーマは、  
「ちょっとした工夫で、体にやさしいお弁当を！」  
講師には、管理栄養士の中倉典子さん(塩尻市)にお越しいただき、お弁当を利用されているみなさんの栄養面、カロリー、食べやすさなどを基本からご指導いただきました。今後の楽しみ弁当に活かしていきます!

9月30日(月)



先生がお手本を作り調理法などの説明をしてくれています。

講師：中倉典子先生  
王滝村に来るのが楽しみだったとお話されていました。



出来上がりを見ながら、たんぱく質や脂質、塩分量についてご指導いただきました。



勉強会の後半では、食中毒の予防などについて、保険福祉事務所の方からお話を聴きました。

みなさん、レシピを見ながら一生懸命です!



## 第14回 木曽ブロック ボランティア地域活動フォーラム 150名参加!

今年度は、郡内のボランティアさんに日頃の疲れを癒していただくこと、"こころとからだにやさしいコンサート"を開催。ヴァイオリン、チェロ、ピアノで結成されている「Sun Strings」の皆さんにお越しいただき、いい音楽と楽しいお話を聴きながら、リフレッシュできた一日となりました。

10月8日(土)  
上松町勤労者福祉センターにて



ヴァイオリンの濱島秀行さん。  
楽しいスピーチと、踊りながらの素晴らしい演奏を披露。みなさん魅了され「カッコイイ〜!」なんて声も聞こえてきました。



いい音楽に癒されて...



ピアニスト夏目順子さん。とてもかわいらしい方で、ピアノの音色はやさしさそのものでした。



チェロを演奏してくださった北村多佳子さん。深みのあるチェロの響きは素敵でした。

郡内の作業所から、お菓子やパン、小物などの販売にたくさんの皆さんが参加してください、会場がにぎわいました。



コンサートの後は、作業所で作られているお菓子や温かいコーヒーを飲みながら、「あれ〜久しぶりだね〜元気にしてた?」など、ボランティアさんどうし、健康を気遣いながらの会話が聞かれました。ほのぼのとした時間の中で、よい交流が深まったのでは...



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。  
男女共に長寿日本一となった長野県ですが、「健康で長生きする事」は誰もが願うところです。そこで、医療、介護、福祉、住まいを総合的にサポートされている竹重先生にお越しいただき、住み慣れた地域で健康に、いきいきと暮らしていくためにお話いただきます。どなたでも参加できますので、お誘いあつてぜひご参加ください。

### テーマ 「人生90年をどう生きる」

〜縁あって、この村で知り合えた仲間感謝しながら生きていく〜

講師 地域ケア総合研究所 所長 竹重俊文さん(上田市)

- ★日時 11月18日(月) 10時~12時(予定)
- ★場所 保健福祉センター ★参加費 無料
- ★参加申込み 11月8日(金)まで社協へご連絡ください。 ※48-2008

<プロフィール 竹重俊文氏> 1955年生まれ。地方行政で24年間勤務。医療・介護・福祉分野で13年間勤務され、2010年地域ケア総合研究所を上田市に設立。NPO長野県宅老所・グループホーム連合会 常務理事兼事務局長。地域ケア研究会主宰...他、多方面において全国でご活躍されています。

