

# ボランティアセンターだより

第 102 号  
令和元年11月27日  
ボランティアセンター  
TEL 61-3631

## ボランティアきっかけ講座「健康づくりでボランティア」第2弾を開催しました！！

11月にボランティアきっかけ講座を3回に分けて開催しました。

1回目は、9日(土)「ガンバルーン体験会」を開催しました。13種類のガンバルーン体操と、5種目のゲームを体験していただきました。町内在住の7名の有資格者の皆さんにご協力をいただき、にぎやかな講座となりました。「久しぶりにこんなに笑いました」「町内会やサークルでやってみたい」などの感想をいただきました。

2回目は、14日(木)「百寿雀体験会」を開催しました。ルールは麻雀をとっても簡単にしたもので、折り畳みテーブル3本を使用し、大きなパイで行います。通常は、1チーム2人で行いますが、参加人数が少なかったため、立ったり座ったり、パイをすべらせ、考えて…という作業を1人で行い、少々大変でしたが、よい運動になりました。見るのも初めてという、めむろ社協の職員も参加させていただきました。

3回目は、26日(火)「レクリエーション吹き矢体験会」を開催しました。講師はインストラクター・細川善正さん。腹式呼吸を使って矢を飛ばしますので、初めての方でも、コツをつかむと、5m先(公式は7m)の的を勢いよく狙うことができます。「(腹式呼吸で)矢を5本吹くだけでも体が温まる」という感想もありました。現在、インストラクターを目指している方のご参加もあり、今後、吹き矢を楽しめる機会が増えそうです。

3回の講座で、楽しみながらできる健康づくりをご紹介します。一人でもできることですが、大勢で行うことで、より一層の効果があると思います。ボランティア活動が、健康づくりにも役立つといわれています。あなたも、ご自身と、地域の皆さんの健康づくりにつながる活動を始めてみませんか？



## 「教えて先生！」親子であそぼう！キットパスでガラスにおえかき！のお知らせ

水溶性のチョーク・キットパスで、「なごみ」の窓に大きなクリスマスツリーを描きます。



★先生 はまだまゆみ 濱田真由美さん \*キットパスインストラクター

★とき 12月21日(土) 10:00~11:30 ★ところ ふれあいサロン「なごみ」

★定員 親子10組 \*おじいちゃん、おばあちゃんのご参加もできます

★参加料 100円 \*材料費 ★申込〆切 12月17日(火) \*先着順です。

★その他 汚れてもよい服装でご参加ください。

## 「教えて先生！」草のキーホルダー作り教室のお知らせ

★先生 石田みゆきさん \*ハンドメイドMkki

★とき 1月9日(木) 1回目9:30~ 2回目10:30~ 3回目13:00~ 4回目14:00~

★ところ ふれあいサロン「なごみ」 ★定員 各回4名 小学2年生以下の方は、保護者のご参加ください。

★参加料 500円 \*材料費 ★申込〆切 12月27日(金) \*先着順です。



## 「教えて先生！」「やってみよう！ガンバレーン」のお知らせ

- ★先生 ガンバレーン体操普及員・ゲームインストラクターの皆さん
- ★とき 1月11日(土) 9:30~11:00 ★ところ 芽室町中央公民館 2階 図書資料室
- ★定員 20名 小学2年生以下の方は、保護者とご参加ください。 ★参加料 無料
- ★持ち物 飲み物、上靴 \*動きやすい服装でご参加ください。 ★申込〆切 1月7日(火) \*先着順です。

## 令和元年度 第2回「芽室町ボランティアセンター運営委員会」を開きました！

10月31日(木) ふれあいサロン「なごみ」で、ボランティアセンター運営委員会を開き、上半期の事業の報告と、下半期の事業計画について協議していただきました。

委員会の中で、例年開催している「ボランティアのつどい」の日程が決定しました。来年3月14日(土)午後、会場は芽室町中央公民館2階「講堂」の予定です。内容は現在、検討・調整中です。1月に再度、「つどい」担当委員の皆さんと協議して、決定します。



## 「なごみ食堂」のご報告とお知らせ



11月16日(土) ふれあいサロン「なごみ」で、食堂を開店しました。ご家族、ご友人、サークルのお仲間、常連さんなど、30名を超えるご来店をいただきました。これまでにない食数となりましたが、調理ボランティアのお二人に、手際よくご用意いただきました。大繁盛の『なごみ食堂』でした。

次回の「なごみ食堂」は下記のとおりです。

- ★とき：12月21日(土) 11:30~13:00 \*12月19日(木)までにご予約ください。先着30名
- ★メニュー：鶏のまぜごはん定食(みそ汁、青菜のごま和え、卵焼き、カボチャのいとこ煮、デザート)  
\*中学生以上 300円、小学生以下 無料
- ★その他：アレルギーのある方への対応はできません。すみません。



なごみ食堂は、来店された方向士の交流が生まれることを目的に開店しています。

お食事だけでなく、例えば、調理や配膳、お品書き作りなどを通して、一緒に心地よい『食堂』を創っていただけたら嬉しい限りです。「試しにやってみようかな」と思われた方は、お知らせください。



### ～来年度の研修のお知らせ～

- ★ボランティア愛ランド：9月12日(土) \*江別市(江別市民会館)
- ★ボランティアミニ愛ランド：日程未定 \*足寄町

詳細は、わかり次第  
お知らせします。

### ～アットホームパン工房リスどん・出張販売のお知らせ～

ふれあいサロン「なごみ」では、毎月1回「リスどん」の出張販売があります。ぜひご利用ください！

- ★とき：12月19日(木) 10:30~12:00 ※売切れ次第終了します。

編集後記 寒さが厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も残すところ、あとひと月となりました。年頭を立てた、少しがんばれば達成できる「今年の目標」は、ラストパートが必要な状況。気を引き締めて過ごす師走です。(柏葉)

お問い合わせ・お申込みはこちらまで！

### 芽室町ボランティアセンター(芽室町社会福祉協議会)

住所：芽室町西4条4丁目1番地7 ふれあいサロン「なごみ」内  
電話：61-3631 FAX：66-9169 メール：kashiwaba@memuro-syakyjo.jp  
開設時間：火～土 9時～17時30分

※日・月・祝日はお休みですが、土曜日は祝日も開設しています。

http://www.memuro-syakyjo.jp ブログ：nagomi.kakuren-bo.com/



メムちゃん フクくん