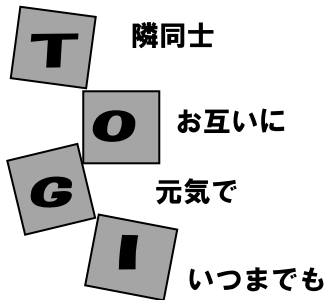


坂町ボランティアだより

とぎ通信 No.62



(発行日) 平成26年10月1日(水)
(編集・発行) 坂町社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒731-4312 坂町平成ヶ浜一丁目3番19号
TEL (082)885-2611
FAX (082)820-1057
E-mail saka-shakyo@ab.wakwak.com
HP: <http://saka-shakyo.com>

※「とぎ」とは坂町の方言として使われており、友達、話し相手、仲間を意味します。

実践！網戸張り替え講座 参加者募集

お家の網戸の張り替えにお困りになったことはありませんか？

この機会に、ご自分で網戸の張り替えをマスターして、ご自宅での張り替えやボランティア活動に活かしてみませんか？

ぜひ、みなさんお誘いあわせの上、ご参加ください。

- ☆日時 平成26年10月22日(水) 13:00～15:00
- ☆場所 平成ヶ浜福祉センター「アセンブリーホール」
- ☆講師 中本建具店 中本 勇 氏
- ☆定員 10名
- ☆内容 網戸張り替え実習
- ☆参加費 300円(道具代)
- ☆準備物 道具等は用意いたします。
- ☆申込み 10月17日(金)締切



網戸の張り替えをされている
ボランティアさんの様子

お申込みは、坂町社協ボランティアセンター(☎885-2611)まで。

※定員になり次第、申込み終了とさせていただきます。



ふれあいサロン紹介コーナー 42



9月3日(水)、西側会館にて“**サロン西側**”が開催されました。
 今回のサロンは、“なでしこ健康講座”『見直してみよう！！あなたの食生活～栄養バランスと正しいトクホとのつきあい方～』と題して、済生会広島病院 管理栄養士の棚田美里氏からお話を聴きました。

日頃からバランスのとれた食事をとることを心がけるポイントを学び、食生活を見直す良い機会となりました。また、最近話題のトクホ(特定保健用食品)のことをお話され、トクホをとってれば大丈夫という間違った認識を正していただき、上手に健康を保つことを教わりました。質疑応答も盛んに行われ、みなさんの食生活に対する関心の高さがうかがわれました。

講座の後は楽しく歌を歌い、“水戸黄門体操”も行い、充実した内容のサロンとなりました。



講師の棚田 美里氏



熱心に話を聴かれる“サロン西側”に参加されたみなさん

座ったままできる
 “水戸黄門体操”の様子



＊ 10・11月のふれあいサロン開催予定 ＊

日 時	サ ロ ン 名	場 所
10月23日(木) 10時～	こやうらふれあいサロン	小屋浦集会所
11月 6日(木) 10時～	サロン三部	横浜三部集会所
16日(日) 10時～	ふれあいサロンもりはま	保健センター
18日(火) 10時～	うえだふれあいサロン	植田会館
19日(水) 10時～	はまみやふれあいサロン	浜宮地区老人集会所
22日(土) 10時～	横浜二部ふれあいサロン年輪	横浜中央集会所
27日(木) 10時～	はねじょうふれあいサロン	勿条地区集会所
27日(木) 10時～	ときめきサロン鯛尾	鯛尾集会所
27日(木) 10時～	こやうらふれあいサロン	小屋浦集会所

◎ふれあいサロンは、概ね65歳以上の方ならどなたでも参加できますので、坂町社協(☎082-885-2611)にお問い合わせください。