

# 9月号 ボランティアだより

2021  
No.190



発行 社会福祉法人 甲州市社会福祉協議会  
甲州市勝沼町休息1867-2  
TEL44-2612 FAX44-3035  
編集 ボランティアだより編集委員会

## 夏休み福祉ボランティア体験学習(手話体験学習)開催中止のお知らせ

8月10日(火)11日(水)に予定をしていた『手話体験学習』は、県の自粛要請を受け、開催を中止としました。参加者の皆様には急遽の中止となりご迷惑をおかけいたしました。以下に基本的な手話をいくつかご紹介しますので、手話を学習する際に役立ててもらえればと思います。

★おはよう

★はじめまして

★ごめんなさい

★こんにちは

★元気?

★ともだち

★こんばんは

★ありがとう

●指文字で表してみよう!

※については、正面よりやや右側からみたものです

あ	か	さ	た	な	は	ま	ら	や
い	せ	し	ち	に	ひ	み	り	ゆ
う	く	す	て	ぬ	ふ	む	る	よ
え	け	せ	と	ね	ほ	め	れ	わ
お	こ	そ	ど	ご	ば	も	ろ	ん

ぞくかん(小ざいり)    ちんざん(のぞい)    だくかん(例:ご)    はんぞくかん(例:原)

手前にひく    上から下へ    左から右へ    下から上へ    かがけろん

## 手作りボランティアつみくさ会でフレイル予防講習会

手作りボランティアつみくさ会では、7月29日(木)に市健康増進課を講師に招き、「フレイル予防」の勉強会を開催しました。

フレイルの基本的な知識や、「食」をテーマにしたフレイル予防について話があり、最後に今の健康状態をチェックシートを使ってみんなで確認しました。

現在、つみくさ会はコロナ禍でも月2回定期的に集まって活動を続けています。このような趣味やボランティア活動などの「社会参加」もフレイルを予防する大事な要因の1つになります。

市内のボランティアのみなさんも、フレイル予防を意識しながら、できる範囲で活動を続けていきましょう。



フレイルとは…年をとって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると要介護状態になる可能性がある。



ボランティアだよりの費用は、山梨県共同募金会の配分金の一部を充てています。

# 9月の定例活動

グループ	日にち	時間	場所
車いすダンス【車いすダンスの会】	4日	午前9:30～	中央区民会館
点字勉強会【コスモスの会】	2日・16日	午後1:30～	ボランティア事務所
いきいきサロン【すみれ会】	今月の活動はありません		
朗読勉強会【やまびこ会】	22日	午後1:30～	ボランティア事務所
手作り作業【つみくさ会】	9日・30日	午前中	ボランティア事務所
声の広報	【やまびこ会】		勝沼公民館音楽室
ひとり暮らし老人テレホンサービス	月～金曜日		勝沼健康福祉センター
ボランティア相談窓口	21日	午後1:30～	ボランティア事務所
ボランティアだより【編集委員会】	15日	午前9:30～	ボランティア事務所



## 声の広報事業について

声の広報事業は、視覚に障害をお持ちの方などにも情報が行き届くように、広報紙等を音声媒体に音訳しお届けする事業です。

現在、勝沼健康福祉センターが改修工事のため、場所を勝沼中央公民館音楽室に変えて、ボランティアの協力を得ながら事業を実施しています。

利用を希望される方は、社会福祉協議会までお問合せください。



ボランティア川柳

お年寄り未来を語る良き笑顔

秋本 恵美子

- \*ご利用できる方\* : 市内に在住されている、視覚に障害のある方及び高齢者
- \*音声媒体\* : ①CD/②カセットテープ
- \*内容(広報誌)\* : 広報こうしゅう/ボランティアだより/社協だより
- \*お届け方法\* : ①郵送/②お住いの地区の民生委員によるお届け(安否確認も兼ねる)  
**※録音媒体及びお届け方法は①②から希望する方を選んでください。**  
**※高齢者の方のお届け方法は②民生委員によるお届けとなります。**
- \*費用\* : 無料
- \*申込方法\* : お住いの地区の民生委員か社会福祉協議会まで直接お申込みください。
- \*問い合わせ・申込先\* : 甲州市社会福祉協議会 ☎44-1329  
 甲州市勝沼町休息 1867-2 (勝沼健康福祉センター内)

クリーニングの専門家から、洗濯機の効率の良い使い方を教わりました。

洗濯機に水を入れ、次に洗剤を入れ2～3分回す。洗剤が溶けた中に15分程つけ置きした後スイッチON!

このひと手間で洗浄力UPが期待できるそうです。(里吉)



## エプロンメモ106 <トマトのリゾット(一人分)>

- ①小鍋にご飯(茶碗2/3)、一口大に切ったトマト、水(出汁)カップ1を入れ弱火で煮る。
  - ②ご飯が軟らかくなったら、卵1個をくずし入れ、梅干し1個、ベビーチーズ1個を加え3分煮て火を止め、冷めてからいただく。
- ※暑くて食欲のない時におすすめ。  
 バランスのとれた、消化の良い完全食です。

