9月号

2 0 2 1 No190

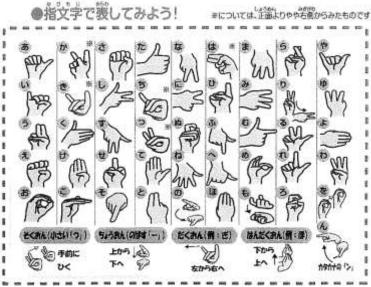


発行 社会福祉法人 甲州市社会福祉協議会 甲州市勝沼町休息1867-2 TEL44-2612 FAX44-3035

ボランティアだより編集委員会

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。





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。





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



FORESET OUT S



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。

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

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。

*: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。