

# ボランティア3月の活動予定

## ふれあい給食サービス

- ★ 黒田地区 3月16日(水)
- ★ 山国地区 3月10日(木)
- ★ 弓削地区 3月24日(木)
- ★ 周山・宇津・細野地区 3月11日(金)



調理ボランティアさんによる心のこもった手づくりお弁当をお届けします。

## 声の広報

コスモスグループ

3月15日(火)



## 対話ボランティア

現在、5名の方へ、対話ボランティアの活動を行っています。ご希望があれば、連絡をお待ちしています。

## 宇津しあわせグループ

年4回、お一人くらしの高齢者の方に、お手紙をお送りしています。



# 3月ふれあいサロン予定

開催日		サロン名	内容等
3月 9日	水	京北昭和おやし塾	調理(カレー・牛乳寒天)
3月12日	土	寺山すずらんサロン	次年度計画・交流
3月14日	月	下浮井サロン	次年度計画・お誕生会
3月14日	月	周山ふれあいサロン	輪投げ・塗り絵等
3月14日	月	長野大好きサロン	元気アップ体操
3月16日	水	下中仲良しサロン	塗り絵
3月16日	水	上中なでしこサロン	塗り絵
3月17日	木	柏原りんどう	アクリルたわし作り
3月18日	金	下弓削なごやかサロン	卓球バレー
3月24日	木	五本松陽だまりサロン	お話・交流
3月28日	月	矢代すこやかサロン	反省会
3月28日	月	中江れんげの会サロン	卓球バレー
3月30日	水	塔つくしサロン	交流会
調整中		明石サロン	
調整中		上黒田コスモスサロン	
お休み		山国サロン	
お休み		いっぷく家宇津カフェ	
お休み		栗生谷サロン	
お休み		宮サロン	
お休み		中地サロン	

## 2月、サロンの様子



京北昭和おやし塾では、「料理をしたい」という希望から、右京区地域介護予防推進センター加藤大輔さんによる、栄養・食事・口腔など健康に関することを教えていただきました。日頃からたんぱく質をしっかり摂って筋力アップに心がけることの大切さを学び、体操も教わりました。さあ、次回はカレー作りです。カレーと牛乳寒天を作ります。「カレーには何が入っていたかな?」「何をいれたらいいかな?」入れる具材を考え「甘口鶏ささみカレー」「辛口牛バラカレー」に決定!初めての調理にドキドキ...とても楽しみです。食べることは、健康が一番!



## 調理ボランティア「四つ葉グループ」

四つ葉グループさんは、7人で活動されています。人気の「鯖寿司」等をいつも手作りされ、季節のお野菜を沢山使われ、50個以上のお弁当を作って下さっています。息ぴったりのチームワークで生き生きと活動されています。心温まるお弁当をありがとうございます。



消毒液の補充が必要な方はお声かけ下さいませ。

