

ボランティア 11月の活動予定

ふれあい給食サービス

- ★ 黒田地区 11月20日(水)
- ★ 山国地区 11月14日(木)
- ★ 弓削地区 11月28日(木)
- ★ 周山・宇津・細野地区 11月8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のお弁当をお届けします



声の広報

コスモスグループ 

11月14日(木)

対話ボランティア

10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。



11月ふれあいサロン予定

開催日	サロン名	内容等
11月 6日	水 山国サロン	黒田大正琴同好会演奏
11月 7日	木 寺山すずらんサロン	脳トレとお喋り
11月11日	月 下浮井サロン	紅葉ドライブ
11月11日	月 長野大好きサロン	モルックと食事会
11月13日	水 細野下みんなのサロン	3B体操と脳トレ
11月14日	木 中地サロン	秋のお食事会
11月15日	金 下弓削なごやかふれあいサロン	紅葉狩り(ドライブ)
11月17日	日 栗生谷サロン	紅葉狩りと昼食会
11月20日	水 下中仲良しサロン	ドミノ倒しゲーム
11月20日	水 カフェいっぴく家宇津	テイクアウト&カフェ
11月21日	木 黒田さくらサロン	ミュージック・ケア
11月21日	木 柏原りんどう	紅葉見物(ドライブ)
11月22日	金 五本松陽だまりサロン	ピースウェーブと歌おう
11月25日	月 周山ふれあいサロン	舞踊鑑賞(紅会)
11月25日	月 矢代すこやかサロン	焼き芋とお喋り
11月25日	月 中江れんげの会サロン	卓球/バレー
11月27日	水 塔つくしサロン	来年度干支(巳)製作
11月27日	水 弓削ふれあいラウンジ	コーラスたんぽぽの会
11月27日	水 京北昭和おやし塾	しめ縄作りに向けて
調整中	明石サロン	
お休み	上中なでしこサロン	

10月のお弁当紹介



10月サロンの様子



「ハローインバスケット」が出来上がりました。(明石)

美山民謡の会の皆様の歌声・尺八・三味線の音に合わせて「月が〜出た出た〜」と炭坑節を踊ったよ!(周山ふれあい)



大きな笑い声が響き…、楽しいひと時「元気アップ体操!」(黒田さくら)

一瀬彰子様と一緒に体操! 身体がぼかぼか温かくなりました。(長野大好き)



「どの花がいいかな〜」と、皆と一緒に選ぶ寄せ植えの花! わくわくしますね。(塔つくし)

「え〜さ、え〜さ、えっさほいさっさ!」リズムに乗り歌いながらお手玉送り!(中地)



筋肉はいくつになっても動かせば強化できます。牧野様に教わって「スクワット」を一緒に頑張りました。(栗生谷)

