

特技ボランティアさん 紹介コーナー

《 ボランティアセンターに登録している
個人・団体の活動を紹介します。 》

ア ス ヨ ガ 「asuyoga」

「asuyoga」代表の^{めくいとこ}明日知子です。健康ヨガ、指
ヨガ、マタニティヨガの指導、障がい者スポーツ、
老人福祉施設での活動に携わっております。

身体を動かす事の楽しさと健康の大切さを一人でも
多くの方々にお伝えして笑顔の輪を広げて参ります。



ボランティアスクール 修了後の交流会 (きてける28&福29)

ボランティアスクールを修了した第28期生と第
29期生が「たんぼぼカフェ」にて交流会を行いました。
「たんぼぼカフェ」は、きてける28の安孫
子さんが修了式で「高齢者の集うカフェをやってみ
たい。」という思いから木の実町にオープンしました。
この日は、一周年記念も兼ねて、みんなで情報交換
とお食事会を開催し、ワンコインランチと特製の甘
酒ドリンクもいただきました。

日頃行っている様々なボランティア活動の報告や、
久しぶりに会う仲間達との会話の中では、気づきを
知ることができ、仲間達の笑顔と日頃の活躍に元気
が出たと笑顔あふれる交流会となりました。



特技ボランティアは、お仕事や趣味などで培われて
きたこと（特技）を、ふれあいいきいきサロン等の
地域ささえあい活動や、施設等のイベントで披露し
たり、教えたりする方々のことです。

新規特技ボランティア

メニュー	内容
スロー エアロビ	高齢者の健康寿命の延伸や、介護予防、 認知症予防などを目的に作られた「ス ローエアロビック」という軽運動です。 懐メロや演歌などのゆっくりとした曲 に合わせて楽しく動きます。
オカリナ	皆さまの知っている曲を演奏します。 オカリナの音色と一緒に楽しく歌いま しょう♪
太極拳	色鮮やかな服装で、扇と剣や技を披露 します。
・ヨガ ・ラジヨガ ・栄養学	<ul style="list-style-type: none"> リンパの流れを良くし、体質改善し ていきましょう。 ラジオ体操とヨガを組み込んだポ ーズと一緒に楽しみましょう。 様々な栄養を取り入れて、楽しく生 き生きした生活になるお手伝いをし ていきます。

登録ありがとうございます。他にも特技ボランティア
で登録いただいている方がいらっしゃいます。
ボランティアをお願いしたい方は、準備の都合が
ありますので、実施日の2週間前までボランティア
センターへお気軽にお問合せください。個人でも
登録してくださる方を引き続き募集しています。

ボランティアセンターでは使い 終えた湿布袋を回収しています!

前号でお知らせ
してから、

188枚

集まりました。

ご協力ありがとう
ございます。

回収した湿布袋は、
盲導犬協会さんと、
活動犬の外出時の
排泄袋に使用され
ます。



ご自宅や施設等で使い終えたものをぜひお寄せ下さい!!