



伊予市ボラセン
イメージキャラクター ぽかりん

ぽかりん通信

伊予市内で活動しているボランティアグループの紹介や
色々なボランティア情報をお伝えします。

2019.4

【お問い合わせ】

伊予市ボランティアセンター

伊予市尾崎3-1

☎ 089-982-0393

／つなげよう！／

地域力！



「つながる力」をつけるためには…

- ・つながりたいという意味が育つこと
- ・つながりたい（つながってもいい）人がいること
- ・つながるための機会があること

あなたの住んでいる地域で、あなたのできることを
活かして、つながるきっかけ作りをしてみませんか？

ボランティア個人登録受付中！！

▲ボランティア個人登録票

- 登録内容 ボランティア個人登録票に、氏名・住所・連絡先・年齢・性別・希望するボランティア活動内容・活動対象・活動可能時間帯などを記入し、伊予市ボランティアセンターに提出します。
- 活動方法 伊予市ボランティアセンターにボランティアの依頼があればその都度ご紹介し、依頼者と登録者との連絡調整をしてボランティア活動を行っていただきます。
- 登録申込先・お問い合わせ

伊予市ボランティアセンター

伊予市尾崎3-1

伊予市総合保健福祉センター2階

伊予市社会福祉協議会内

☎ 982-0393

現在登録されている内容（一部）

- ★マジック披露
- ★ギター演奏
- ★高齢者の話し相手
- ★バルーンアート
- ★ご近所さんの買い出し
- ★腹話術
- ★イベントのお手伝い
- ★日舞披露

など



▲ボランティアをしている皆さんは元気ハツラツ！！

1食あたりの目安量

- ★ごはん茶碗 1 杯
- ★野菜など (100 ~ 150 g)
- ★サラダ油小さじ 1 杯程度
- ★肉 2 ~ 3 切れ (60 ~ 100 g)
または 魚 1 匹か 1 切れ (80 ~ 100 g)
プラス 豆腐など少々 (碗だね程度)

健康寿命を延ばすコツ！

学びました！

ボランティアでご近所の力となっている「ふれあい・いきいきサロン」の代表者の皆さんが、管理栄養士・健康運動指導士である松本孝子先生から『高齢者に適した食事』について学びました。

食事の量が減る高齢者は、いろいろな食材を使ってバランスの良い食事を作ることはもちろん、おなかが空いていないのに何となく食事をするのではなく、適度な運動をしておなかが空いた状態で食事を摂ることが大切など、食事をもっと意識しないといけないと話されました。また、愛媛県健康寿命が、全国で男性が 45 位、女性が 37 位というショッキングな順位に参加者は驚き、健康寿命を延ばすにはバランスの良い食事だけではなく「仕事がある」「ボランティアをしている」「趣味やしたいことがある」など、心の栄養や生きがいをもつことも大切であることを学びました。

見て聞いて体験して学びました!



昨年夏の西日本豪雨災害、平成 28 年の熊本地震、平成 23 年の東日本大震災など、多くの災害が起きた平成の時代。近い将来起こると予想される災害や防災について、自分でできることや地域全体で考えないといけないことなどを楽しみながら学ぶために、3月3日『ウェルピア伊予 まなぼうさい』が開催されました。

23 団体が集まる中、伊予市・松前町・砥部町社会福祉協議会は合同で、家庭にあるもので美味しく作れる災害食の試食や防災ずきんの作成を行いました。今回の防災ずきんは極めて簡単な作り方で子どもも楽に縫うことができ、自分で縫った防災ずきんを早速かぶり、「キャラクターのタオルを外側にすれば可愛いのができるよね」など親子で話しあい、災害や防災のことを家族や仲間と考えるきっかけづくりとなる充実した『まなぼうさい』となりました。



▲タオル 3枚と糸・針だけで完成します!



▲西日本豪雨災害募金



▲じゃがりこサラダの災害食

～誰もがゆっくり過ごせるように～

ぽかりん★サロン

ボランティアさんが企画・運営しているサロンです

食材を提供していただいた皆様ありがとうございました。

第3金曜日は
カレーの日

4月19日(金)

10:00～14:00

伊予市総合保健福祉
センター2階

4月は

たけのこカレー

予定

ランチ
Lunch 11:30～

90食限定

季節のカレーセット ¥300

スイーツ
Sweets セット 10:00～

50セット
限定

お楽しみ♪ & お飲みもの ¥200

ぽかりんクッキー

オリジナルクッキー1枚 ¥80



ぽかりん★サロンにお越しいただく皆様へ

ぽかりん★サロンは「誰もがゆっくり過ごせるように…」という気持ちで、会場設営・運営・調理・配膳などをボランティアさんがしています。至らない点やお待たせすること、また、数に限りがあるため、お越しいただいたときに提供できないこともあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

目でみることば

手話サロン

4月15日(月) 13:30～15:00

伊予市総合保健福祉センター2階

『手話に興味があるけど、どこに習いに行けばいいのかわからない…』
と思っているあなた。1回だけの参加もOKです!ぜひお越しください。