

きみの はとふる・たいむ

2019. 9月

認知症啓発イベント

to walk with ~ともに歩む~

認知症の人、周りの人も安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指し、紀美野町と海南市が合同で開催します。

認知症の方、家族、介護事業所のスタッフ、ボランティアらが青いポロシャツを着用し、紀美野町から海南市まで「タスキをつなぎます」。

日時 令和元年 10月5日(土)

8:00 (特別養護老人ホーム 美里園 スタート)
 → 8:47ごろ (やすらぎ園) → 9:22ごろ (厚生病院)
 11:30 ごろ (海南市総合体育館ゴール)

見かけたら
応援よろしく
お願いします!

馬伝のまうに
タスキをしながら
ゴールを目指します!

▶ ゴール後、海南市総合体育館で認知症に関するイベントも行いますので、みなさまぜひご参加ください。(参加無料)

to walk with
~ともに歩む~

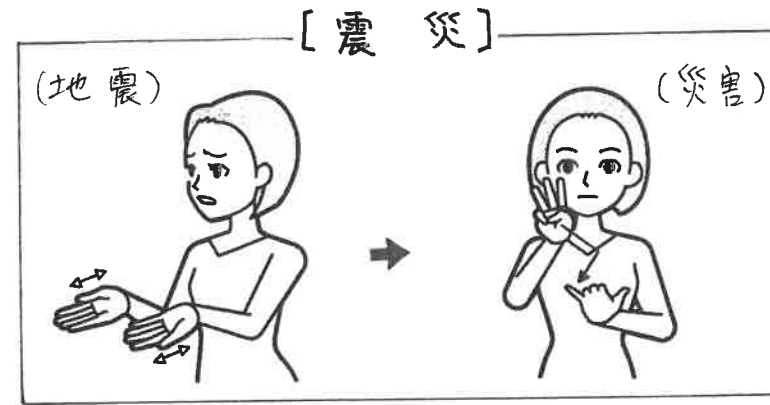


海南市 紀美野町 認知症サポーター

〈お問い合わせ〉

紀美野町地域包括支援センター
 (保健福祉課内) TEL 489-9960

手話マナー



(地震) 両手掌を上に向けて並べて置き、同時に前後し。

(災害) 立てた左手2指の上に右手3指を「く」の字形を書く

[台風]



指を上げた両手を、右上方から左方へ下ろす動作を繰り返す

笑いヨガ ボランティアサポーター 養成講座

[日時] 2019. 9. 14(土) AM 9:30 ~ 16:30

[コース] ① 笑いヨガ ボランティアサポーター 入門コース 特別認定資格講座 2019
 3時間コース 12:30 終了 2500円 (学習マニュアル・認定書付)

内容 ★ 笑いヨガの簡単な歴史とコンセプト
 ★ 「笑い」「効用」「健康」も関係
 ★ 入門・キ拍子とエリガサイズ(笑いの体操)

② 笑いヨガ ボランティアサポーター 特別認定資格講座 2019
 6時間コース 16:30 終了 3500円 (学習マニュアル・認定書付)

内容 ★ ①の講座概要と応用
 ★ サポーターとしてのスキル

[場所] みんなの居場所「ほ・ん・り・ん」 和歌山市美園商店街

[講師] ラフターヨガのいかせ子 顧問 藤島 壽子氏(認定サポーター & アンバサダー)

[参加人数] 15名 (5名以下の場合は開催(せん))



笑いヨガは商標登録されています。実施するには資格が必要です

問い合わせ先

★ 参加希望者は、事前にTEL・FAXにて受付

★ 住所・氏名・生年月日・TEL 緊急連絡先

ラフターヨガのいかせ子 顧問 藤島 壽子

TEL・FAX 093-414-8420 携帯 090-2359-7921

ボランティアだより

ボランティア伝言板

材料(1人分)

- カボチャ(薄切り) 40g
- 玉ねぎ(薄切り) 30g
- スープの素 小さじ1/4
- 水 50ml (1/4カップ)
- 無調整豆乳 100ml (1/2カップ)
- 米粉 小さじ1
- 塩・コショウ 少々
- クッキー 1枚

ポリ袋クッキング はじめての一步

かぼちゃのポタージュ

—作り方—

- ① ポリ袋はAを入れ、水を張った鍋に沸かして空気を抜き、袋の口を縛って火にかける
- ② 沸とうしたら、やや火を弱めて、沸とうを保つ
- ③ 沸とう後15分で取り出し、Aと調味料をよく混ぜながら、袋ごとにかぼちゃを潰す
- ④ ③を器に移し、砕いたクッキーを乗せる

カボチャは皮を剥いて使うと、スープの色がきれいに仕上がります

【必ず役立つ震災食】より

編 著 公益社団法人 石川県栄養士会
 〒920-0963
 石川県金沢市出羽町2-1 県庁出羽町分室
 TEL・FAX 076-259-5061
 発行 株式会社 北國新聞社
 〒920-8598
 石川県金沢市南町2-1
 TEL 076-260-3587(出版局直通)
 FAX 076-260-3423