



## ご報告

## ボランティア新年交流会18名参加!

今年の新年交流会は、「太極拳で心と体を癒し、元気な一年をスタートとさせよう!」をテーマに、太極拳を体験しました。ご存知のとおり、太極拳はゆっくりとした動きですが、体の使い方や呼吸の仕方などに深い意味があり、みなさん筋肉痛になったのではないのでしょうか。また後半は、みんなで力合わせて、恒例の長い巻きずしを作り、お腹いっぱい食べて楽しく談笑しました。



桑原美津子先生  
全日本年代別太極拳の  
大会で優勝経験をお持ちの  
あごい先生です。



まずは念入りに、ストレッチ  
からスタートです!



太極拳は呼吸、手、足の動き一つ  
ひとつも覚えるのが大変!足の筋  
肉をひくひくさせながら、みんな真  
剣そのもの!

## ボランティアの皆さんの気持ちをひとつに! 今年もスタート!



先生の見事なポーズ!



先生も巻きずし作りに参加!  
「わあ、こんな長い巻きずし作っ  
たことないわ!」



みんなで作った寿司の味は格別。  
“腹いっぱい笑顔いっぱい”で、  
今年も元気に頑張ろう!

「きゅうりは入れたか?」いろいろな  
声が飛び交います!

## お願い

## 「会食会」のボランティアさん募集!



社協では、今年度も村内の75歳以上のみなさんをお招きし、お食事や演芸、レクリエーションを楽しんでいただく“会食会”を開催します。そこで、この行事をお手伝いして頂ける方を募集します。

★開催日：平成31年2月16日(土)

★時間：午前10時30分～

★場所：保健福祉センター

こんなボランティアさんを募集しています!!



- ・食事の準備や片付けなどのお手伝い
- ・食材を提供いただける方
- ・歌や踊り、演奏など披露して下さる方
- ・ゲームを一緒に楽しんでいただける方
- ・子どもさんの参加も大歓迎です!



●お申込みは、2月7日(木)までに社協へご連絡ください。  
社協 ※48-2008

## お知らせ

## 配食&つくり隊ボランティアさんへ ～反省会と試食会のお知らせ～

H31年度へ向け、お楽しみ弁当、並びに配食ボランティアの活動が、よりよいものとなるよう、合同反省会を開催します。配食ボランティアさんと、つくり隊ボランティアの連絡員さんは、参加していただきますようお願いします。

★日時 3月22日(金) 12:00～13:30頃

★場所 保健福祉センター



近くなりましたら、配食ボランティアさんとつくり隊ボランティアの連絡員さんには通知をお配りします。

