



## ご報告

# ボランティア講習“寄り愛茶屋”12名参加！

今年度のボランティア講習“寄り愛茶屋”は、「素敵な音色に包まれて～癒されましょ！」をテーマに、塩尻市よりアルパ演奏者の川窪裕子さんをお迎えしました。また、一緒に来てくださったお姉さまの川窪恭子さんが、演奏前に、家で簡単にできる体操をご指導下さり、みんなでほどよく体を動かし、充実した楽しい時間を過ごすことができました。



アルパ演奏者  
川窪裕子さん（塩尻市）



童謡もみんな合唱。  
アルパの伴奏で歌が歌えるな  
なんてとっても贅沢な時間でした。



11月28日(木)



アルパは、37～38本弦が  
あり、重さが7キログラムほどある  
そうです。自分の爪で弦を弾  
き音を出そうですよ！



恭子先生は、  
「体の土台である  
足こそケアが必要！」と話されてい  
ました。



運動指導：川窪整骨院  
川窪恭子さん（塩尻市）



「おおー！伸び  
るー！」凝り固  
まった体には  
堪えます！



みなさん、ご参加ありがとうございました。最後は、アルパの余韻に浸りながら、みんなでお茶タイムです。「今日は素敵な音楽が聴けて、よかったね～」「気分転換になったよ！」「明日からまた頑張ろうね！」などと、音楽から力をももらったようです。また、あの音色に癒されて、みなさんやさしいお顔になっていました！



## お知らせ



# ボランティア新年交流会 開催します！

令和元年度の“ボランティア新年交流会”を下記のとおり開催します。今回は、美人シンガーのあすなろさんをお迎えし、参加者のみなさんとともに、新年の幕開けにふさわしい楽しい時間を過ごしたいと思います。ぜひ、みなさんお誘い合って、お早めにお申し込みください。

テーマ「～ 楽しく歌って踊って一汗かいて  
新しい年を元気に始めよう！～」

演奏/秋田の美人シンガー”あすなろさん”  
(with 音多喜 JAM のみなさん)



★日 時：令和2年1月21日（火）

★時 間：午前10時～午後1時30分

★場 所：保健福祉センター  
＜内容＞

午前10時頃 みんなで懐かしい歌を歌ったり、  
歌に合わせて楽しく踊りましょう！

午前11時頃 ～ 午後1時30分頃 ジャンボ巻きずしを作って食べよう！

★対象者：ボランティア登録されている方はもちろん、  
これからボランティアをはじめようと思っている方

★持ち物：エプロン、三角巾

★参加費：100円

★申込み：令和2年1月15日（水）までに社協へ  
※※48-2008



## ご報告

# 今年は645g集まりました！

みなさんからお寄せ頂いた古切手や未投函のハガキが、  
今年もたくさん集まりました。ありがとうございます。

「公益財団法人ジョイセフ」へお贈りし、お役立て頂きます。尚、切手の回収は今後も続けていく予定です。社協の回収箱まで、お持ちください。

