

ボランティアだより

# ほのボラ

2016年7月発行

No. 34

発行 京丹波町社会福祉協議会

〒622-0311

京丹波町和田田中6番地1

TEL : 0771-86-1444

FAX : 0771-88-0037

URL : <http://www.kyoshakyo.or.jp/kyotanba/>

社協キャラクター



ここたん  
cocoTan



## 衛生管理研修会

平成28年6月6日(月) わちふれあいセンター、6月7日(火) 瑞穂保健福祉センターにおいて衛生管理研修会を実施しまし

た。京丹波町保健福祉課 栄養士の上林小百合<sup>かんばやし さゆり</sup>氏を講師に迎え、調理・配食ボランティア、サロンボランティアなどを対象に、食中毒予防や、手洗いの重要性、調理器具の取り扱いについて、実技を交えて分かりやすく話して頂きました。今年度は参加者全員が手洗いを行い、

【手洗いチェッカー】で確認することで、実際に自分の手で汚れが残りやすい所や、丁寧にゆっくり洗うことで、汚れが落ちる様子を実感することができました。

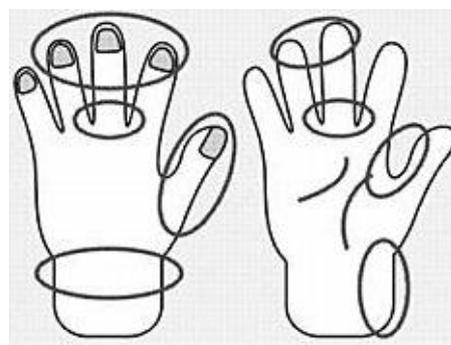
洗い残しの多い部分。



上林 小百合 氏



手洗いの様子。爪の周りや、しわの間も丁寧に洗います。



・指先やつめの間 ・指の間  
・親指の周り ・手首 ・手のしわ

研修を受けることで、食中毒を予防するために生活の中で気を付けたい事、手洗いの重要性などを再確認するのに良い機会となり、衛生管理への意識も高めることもできた良い時間となりました。

### アンケートより

- ・研修会という、かたいイメージで参加するのが苦手な方なので、楽しく参加することができ、嬉しかったです。手洗いも改めて意識して、清潔を心がけたいです。
- ・手洗いに時間をかけて手先がスッキリすると心も体までスッキリとしました。不思議です。
- ・手洗いの重要性を再認識しました。いつもなんとなく洗っていましたが、これからは意識してやろうと思います。その意識づけになるこの研修は意義深いと思いました。



## ボランティアインタビュー⑬

### 収集ボランティア めぐみ(瑞穂)

知的ハンディキャップ問題の啓発活動などの資金となる古切手・書き損じハガキなどの収集・整理の活動をされています。  
活動日…偶数月1日



さだもり えみこ  
貞守 笑子さん



活動の様子



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

「仕事を定年後、友だちに誘われて活動を始めました。  
30年くらいになります」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何ですか？

「皆と会えて、話をしながら活動できるのが楽しくて、嬉しいです」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「いくつになっても、ハサミ1本でできるボランティア活動です。  
今後も楽しみながら、活動を続けていきたいです」



いぐち ただひろ  
井口 忠弘さん

## ボランティアインタビュー⑭

### 十三の会 (和知)

共同作業所和知支所「ともども」のボランティア活動。男性会員は毎週火曜日アルミ缶回収、女性会員は毎週木曜日ネギ作業のお手伝いをされています。



Q1 ボランティアを始めたきっかけは何ですか？

「民生委員を退任時に会員の方から勧められて活動を始めました。」

Q2 ボランティアをされていて良かった事は何ですか？

「会員相互の親睦を図り、皆が元気で楽しく活動し、微力ながら貢献出来る事。」

Q3 あなたにとってボランティアとは？

「大げさに考えず、自分に出来る事を無理なく活動し、少しでも社会福祉等に役立てればと思っています。」



# ふれあい調理実習会

食生活改善推進協議会『くるみの会』の皆さんにご指導いただき、今年度1回目の「ふれあい調理実習会」を町内各地で開催しました。



「キャラメルポッ麩はお麩やと思えんなあ〜。」と参加者からはサクサクとした食感に驚きの声が聞かれました。今回の調理実習会では『豚肉のピカタ』や『キャラメルポッ麩』など、普段見慣れないが家庭でも簡単に作れる料理を学び、「さっそく今夜作ってみる！」など嬉しい声が聞かれました。

また、ふれあい調理実習会は互いの近況を確認したり、自分たちで作った料理を皆で楽しく食べる良い機会となっています。

**献立**

① 豚肉のピカタ  
 ② 大豆の煮物  
 ③ 吸い物のひじきの煮物  
 ④ キャラメルポッ麩



## 第1回男性調理実習会

「くるみの会」のご指導のもと、今年度の第1回男性調理実習会を開催しました。この実習会は健康的な食生活の推進と男性の食事作りを応援する事を目的に実施しています。

今回は瑞穂からの参加者もあり、熱心に食材の切り方、コツ等を聞いておられました。「カップ寿司は具材を層にするのが難しかった」「調理をほとんどした事が無く、いろいろと新鮮で勉強になった」等の感想を述べておられました。今後も男性の皆様のご参加お待ちしております。

**今年度も全4回開催予定  
次回は9月13日(火)です。**



ふれあい調理、男性調理実習の献立を社協ホームページで公開しています。ご活用ください。

# ボランティアさん「ありがとう」



かけはし弁当の  
ボランティアさんへ

かけはし弁当は毎回、献立や連絡事項の案内を付けて利用者にお届けしています。今回は、これまでに案内に書いていただいたメッセージを紹介します。

- 「新年度がスタートしました。何事にも前向きに考え、くよくよせず毎日を楽しみ人生であるように心がけたいです。いつも各ボランティアさんの皆さんには大変お世話になってます。心のこもったお弁当が届くのが楽しみです。今後ともよろしく。」
- 「今年1年間私達、配食を受けている者は各ボランティアさんに支えられ、元気で過ごせる事が出来ました。皆さんの愛、真心をいつもいつも嬉しく頂いています。ありがとうございます。」
- 「美しい花いっぱいのお弁当が届きました。大好きなかやくごはん。美味しく頂きました。ありがとうございました。」



♡このコーナーはボランティア活動を通じて社協に寄せられた声を紹介していきます♡（不定期）

## 配食ボランティア募集！（瑞穂・松山地区 毎週木曜日、金曜日）



午後3時30分頃から瑞穂保健福祉センターで作った夕食を利用者宅までお届けする活動です。（30分程度）

この活動は、地域や高齢者を見守る役割も果たしています。詳しくは、社協地域福祉課までお問い合わせください。

## 2016京たんば花火大会 清掃ボランティア募集のお知らせ

今年も8月5日（金）に須知区文化センター・丹波マーケス周辺において、「京たんば花火大会」が開催されます。花火大会終了後は大量のゴミが散乱しています。花火大会をエコなお祭りへと変えていきませんか？皆さまのご参加をお待ちしています！！お問い合わせは地域福祉課まで！！

◎熱中症対策として、お茶・帽子・タオルをご持参ください。

◎受付で軍手、ゴミ袋、火バサミをお渡しします。

◎雨天の場合でも清掃活動は実施しますが、各自でご判断ください。

日時：平成28年8月6日（土）  
8：30～10：30

【順延時】8月7日（日）  
8：30～10：30

場所：水辺公園（丹波マーケス裏）

対象：清掃作業が可能な方なら  
どなたでも参加できます。

※小学生以下は保護者同伴で  
お願いします。



お問い合わせ  
連絡先

京丹波町社会福祉協議会 地域福祉課

丹波支所 ☎82-0126（榎川・岡本） 和知支所 ☎84-1833（湊）