

ボランティアステーション だより

回覧



ボランティアしたい人・ボランティアしてほしい人・ボランティア活動をしている人の相談支援、ボランティアに関する情報発信をしているステーションです。

歳末あったか弁当 お届けしました！



令和4年12月21日に、歳末助けあい募金を財源に、「歳末あったか弁当事業」を開催しました。美甘地域に住む、75歳以上の1人暮らしの方と、80歳以上の高齢者世帯の36世帯、43人の方におせち風弁当をお届けしました。当日は、朝早くから、美甘水仙の会から8人のボランティアさんが赤飯の入った豪華なおせち風弁当を作られ、完成したお弁当は、民生委員さんの協力のもと、対象の方に配られました。お届けした弁当をもらった方は、「味付けもよく、とても美味しかった」などと、喜ばれていました。



皆さんに喜んでもらいたいと、日頃の腕前を存分に発揮して、他のボランティアさんと、楽しく沢山作りしました。
お弁当パックがいっぱいになりました。



美甘水仙の会

代表 植田悦子さん



生活支援コーディネーター 御船

からのお知らせ

寒い日が続きますが、お元気で過ごしてですか？
冬は、身体を動かすことが減ってしまいます。体操をして、健康づくりを続けてください。今回は、真庭市地域包括支援センター理学療法士の清水さんから、スクワットの仕方について教えていただきました。

スクワットはおもに下半身を鍛える筋力トレーニングです。大きな筋肉が鍛えられるため、効率よく筋力アップが狙えます！
自宅でやってみましょう！

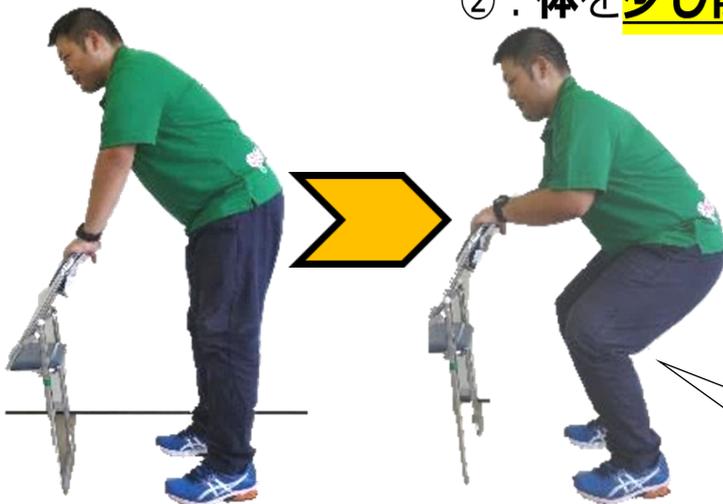


真庭市地域包括支援センター
理学療法士 清水 亮佑 氏

足を肩幅に開く

①：手を足の付け根に置く

②：体を少し前に倒す → (猫背厳禁)



股関節を曲げる

おしりを下におろす

膝は最大90度まで

立つときは膝を伸ばしきらない

難しければ、椅子を使いましょう！

脳トレクイズ



脳トシをやってみよう！

問1. 下のひらがなを並び替えると、言葉が現れます。

何という言葉でしょうか？

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. たんぼけと | 答え _____ | ヒント!おもちゃ |
| 2. りんゆけし | 答え _____ | ヒント!忍者が使う |
| 3. りそびあそ | 答え _____ | ヒント!雪 |
| 4. にまわ | 答え _____ | ヒント!住んでいる所 |

問2.

本来の意味と関係なく、音や訓を当てはめた漢字の読み方があります。合っている読み方を結んでみましょう！

- | | | |
|------|---|----|
| かっぱ | ・ | 欠伸 |
| やまと | ・ | 河童 |
| やけど | ・ | 大和 |
| あきんど | ・ | 火傷 |
| あくび | ・ | 商人 |