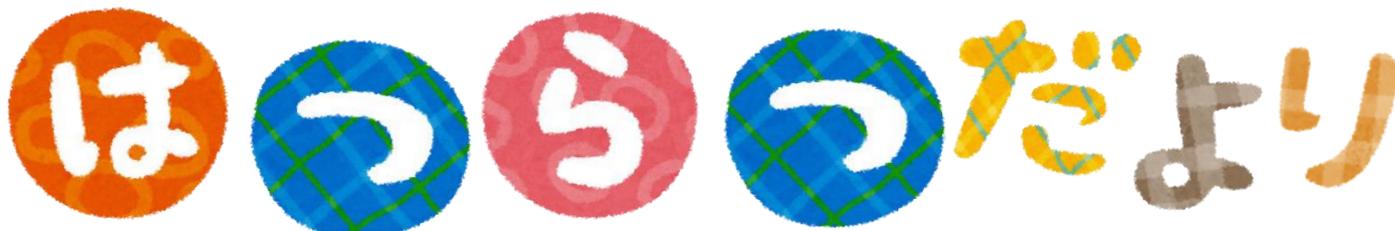


千種区社会福祉協議会



〈発行〉社会福祉法人 名古屋市千種区社会福祉協議会
 千種区西崎町二丁目4番地の1 TEL:763-1531
 FAX:763-1547

～ 気軽にちょこっとボランティア♪ ～

「ちょこボラ」の活動報告

千種区社協「はつらつ」では、65歳以上の皆様が本事業にご参加いただくだけでなく、自主的な活動や地域に関わる活動をされることのお手伝いをさせていただいています。そのひとつとして、「ボランティアをしてみたいけど、私にできるかなあ…?」と思われる方でも、お体の状態やご都合に合わせてほんの少し誰かの役に立つことをする「気軽にできるちょこっとボランティア」、略して「ちょこボラ」の活動をしています。

✿花壇づくり✿

千種区社協が花壇づくりを始めて3年目の春です。昨年11月に「ちょこボラ」の皆さんで植えた、ビオラやノースポール、ムスカリ、芝桜、チューリップが溢れんばかりに大きく育ち、花壇を華やかにしました。来館される方々や散歩などで本会の前を通られる皆様から「とっても綺麗ね」「心が和むね」…とっていただきました。花を植えてくださった皆様、水やり等の手入れをしてくださった皆様、ありがとうございます。



…春の花が咲き終わるそろそろ、夏から秋に咲く花に植え替えを予定しています。育てた花が咲くことや土に触れることは楽しいですよ♪。ご興味のある方、得意でなくてもOK!一緒に活動してみませんか。

✿シトラスリボンづくり✿

新型コロナウイルスに感染しても「ただいま」「おかえり」の大切さを伝える「シトラスリボンプロジェクト」。もし感染しても安心して普段の暮らしに戻れることができたり、医療従事者の方々への感謝の気持ちを伝えることを目的としている活動で、この活動にご興味をもってくださった20名の「ちょこボラ」さんで約750個のシトラスリボンを作っていました。このシトラスリボンは下記の団体様のご協力をいただき、地域の皆様へお配りいただきました。シトラスリボンを作製してくださった皆様、配布にご協力くださった皆様、手にとってくださいました皆様、ありがとうございました。



✿配布のご協力をしてくださった団体様、ありがとうございました✿

えいこく屋様 NPO 花*花様 しのだクリニック様
 てのり様 POLA THE BEAUTY ㊦々千田橋店 様
 PEGGY COFFEE 様 揚輝荘様

“新型コロナウイルス”に関連した ご連絡

現在「高齢者はつつ長寿推進事業」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の為、事業を中止しています。

参加者の皆様には再開の目処がございましたら千種区社会福祉協議会より、ご連絡させていただきます。



本事業につきましてご不明なことなどがございましたら、千種区社会福祉協議会までご連絡ください。よろしくお願いいたします。



こんな時だからこそ・・・健康で過ごしましょう♪

- **家の中でも運動をしましょう！**
 - ・ テレビを観ながら足踏み、お風呂の中で手をグーパー…など。
- **お口の筋肉が衰えないようにしましょう！**
 - ・ 歌ったり、声を出して新聞を読んで、大きく口を動かす。
- **人混みを避けて散歩をしましょう！**
 - ・ 天気のいい日に歩いて、気持ちをリフレッシュ。
- **一日3食、栄養のある食事を摂りましょう！**
 - ・ しっかり食べて、免疫力や体力を維持。
- **家族や知人との交流を大切にしましょう！**
 - ・ 挨拶や電話等での会話で、安心して過ごす。



脳トシ

【足し算】横列の数字と縦列の数字を足しましょう

+	8	24	1	30	7
12					
6					
9					
25					
3					

【引き算】横列の数字から縦列の数字を引きましょう

* 答えはマイナスもあります

-	10	7	8	22	31
14					
5					
9					
3					
20					