

みんなの居場所

わくわく亭だより

〒 424-0929
静岡県清水区日立町24-17

NP0法人 WAC清水さのやがサービス
みんなの居場所 わくわく亭
(T) 054-337-1888



私のボランティア活動

わくわく亭では、月、水、木の週3回「せん伝体操」を行っていて、私は月曜日担当をしています。住いの岡学区では、平成22年の保健委員をかわきりに、月1回、学令前児童の子育てトーク、月2回、お年寄りのS型デカーバス、地域広場、交流館の草取り、花植え等、又、東日本大震災をきっかけに、避難所生活での女性問題を考えようと「女性防災会」が発足し、その一員となり色々学ぶ機会をいただいています。そして、平成30年、自治会、地区社会福祉協議会で、住民の困り事、手助けしてほしい事のアンケートを全戸配布し、集約に基づいて困っている人、その人達を支える人の「支え合いの会」が具体的に活動が始まって現在に至っています。

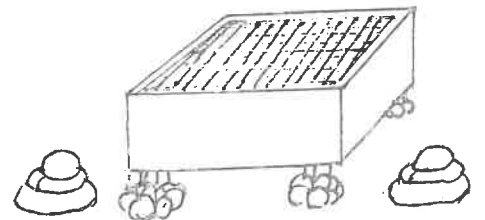
令和3年には、地区にある障害者授産施設の配車の協力があり、火曜2回水曜2回、1ヶ月4回の「買物ツアー」が発足し、私は火曜担当です。

又、2人1組で行う草取りや、話し相手、ゴミ出しの活動に参加しています。忙しいけれど、人それぞれの生き方、考え方、暮らし方等の学びを感じる事ができ、体が悲鳴をあげない限り続けていきたいと思っています。

色々なボランティア活動の経験をさせてもらい「ありがとう、感謝の気持ちでいっぱいになります。」
(大塚輝代)

※ 囲碁の盤と基石があります。必要な方、連絡下さい。

090-9184-6548 鈴木

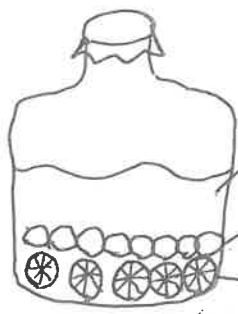


水分を摂りましょう

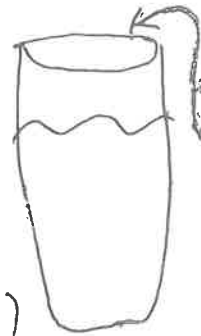
今年もエルニーニョ現象の影響で全国的に気温が高くなると予想されています。

熱中症の予防には水分の補給が大切です。1日に飲むための水分量の目安として1.2Lとされています。水や麦茶に加えて、自分なりに飲みやすいものを見つけるのも良いでしょう。

私は糖分少なめの果実酢や経口補水液を作っています。
 果実酢の作り方 経口補水液の作り方



酢 300ml (最後に)
 氷砂糖 200g
 果実 300g (甘夏、キウイ等)



水 1L
 塩 3g (小さじ)
 砂糖 40g (オリゴ糖やグラニュー糖等も可)

1日1回は瓶をゆすり1週間ほどで飲めます。
 今年の夏も自分なりの工夫で過ごしたいですね

(千葉 清美)

2016. 6月・7月 スケジュール

6月 スケジュール						7月 スケジュール										
活動名	曜日	時間	1週	2週	3週	4週	5週	活動名	曜日	時間	1週	2週	3週	4週	5週	
でん伝体操	毎週月曜	10:00 12:00		3日	10日	17日	24日	でん伝体操	毎週月曜	10:00 12:00	1日	8日	15日	22日	29日	
	"水"	"		5	12	19	26		"水"	"	"	3	10	17	24	31
	"木"	"		6	13	20	27		"木"	"	"	4	11	18	25	
手作り会	水2次	13:00 15:00		4				手作り会	水1次	10:00 12:00	2					
さしこ	水3次	10:00 15:00			11			さしこ	水2次	10:00 15:00		9				
手打ちそばII	水2土	10:00 13:30		8				手打ちそばII	水2土	10:00 13:30		13				
手打ちそばI	水4	10:00 13:30				22		手打ちそばI	水3土	10:00 13:30			20			
ストレッチII	水2・4水	13:30 14:30		12		19		ストレッチII	水1・3水	13:00 14:00	3		17			
ストレッチI	水3・5水	13:00 14:00			12		26	ストレッチI	水2・4水	13:30 14:30		10		24		
絵手紙	水5次	10:00 12:00					25	絵手紙	水4次	10:00 12:00				23		
静楽ハピリ	"	13:30 15:00					28	静楽ハピリ	水5次	13:30 15:00					25	