

平成29年度 第3回
ボランティアスキルアップ研修会を開催しました！



平成30年2月14日（水）に第3回目のボランティアスキルアップ研修会「健康と食事～骨粗しょう症について学ぶ～」を開催し18名の方々に参加していただきました。今回は講師にナカジマ薬局の辻 睦美管理栄養士をむかえ、骨粗しょう症予防になる食材を使った調理実習を行いました。

骨粗しょう症とは、加齢等が原因で骨量が減り骨折しやすくなる病気で、食事や運動で予防することができます。健康な骨を作るのに必要な栄養素はカルシウムが知られていますが、それだけではありません。カルシウムのほか、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質、マグネシウムなども必要です。研修会ではカルシウムが多く含まれた食材をクイズ形式で学び、小松菜入り蒸しパンとホットきなこミルクを作りました。

ひとり暮らしの高齢者などに昼食を提供するボランティア等の今後のメニューづくりに役立てていただけると幸いです。



カルシウムクイズ ～どちらが多いでしょう～



問1

問2



VS



VS

答えは裏面にあります。

次回の研修は…講演 **認知症について学ぶ!**

開催日時 平成30年3月14日(水) 13:00～15:00(受付12:30～)

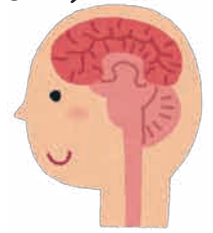
開催場所 足寄町社会福祉協議会 会議室

内容 ①講演「認知症について学ぶ」13:00～14:30

講師：高齢者等複合施設 副施設長 井澤靖子

②介護支援ボランティア制度説明(介護支援ボランティア未登録者対象)
14:30～15:00

説明：社会福祉協議会事務局



申込期限 平成30年3月9日(金)まで

この研修を受けると、希望した場合は介護支援ボランティアへ登録することができます。興味のある方は是非ご参加ください。

申込方法

申し込みはお電話にて受け付けております。

申し込みの際は、氏名・住所・電話番号をお聞かせ願います。

足寄町社会福祉協議会 ☎ 28-0722

ボランティアリーダー学習会に参加しました!



平成30年2月17日(土)に札幌市で北海道社会福祉協議会 ボランティア部会主催による「ボランティアリーダー学習会」が開催され、足寄町からは婦人ボランティアクラブ 渡部美子会長と事務局1名が参加しました。

北海道各地からボランティア実践者が集まり、ボランティア活動の発表や意見交換をし交流を深めました。意見交換の場ではグループに分かれ「今後のボランティアの在り方」をテーマに意見を出し合い、「大事なことは無理をしないこと。出来ないことは断り、楽しんでやることが活動を継続させるコツ」「楽しんでやることが周りに伝われば、実践者の拡大につながる」などのお話が聞け、渡部会長は自分の団体に持ち帰って伝えたいとおっしゃっていました。

足寄町ボランティアセンター(足寄町社会福祉協議会内)

〈開設時間〉

月曜日～金曜日 午前8時40分～午後5時5分
土・日・祝日・年末年始はお休みとなります

社会福祉法人 足寄町社会福祉協議会

〒089-3716 足寄町南6条2丁目7番地

電話:0156-28-0722 FAX:0156-25-9021

ホームページ: <http://www.ashorotte.jp/shakyo/>



カルシウムクイズ答え 問1.ごま 問2.豆腐