

輪を広げよう栄養改善料理教室

粒江学区栄養改善協議会 会長 三宅 孝子

粒江学区栄養改善協議会は、1年間に栄養改善料理教室を6回、親子料理教室を1回、男性料理教室を1回開催してきました。

このような活動が永年に亘り継続できたのは、諸先輩方のご努力と新会員の加入に加え、何より粒江地区の方々のご協力が非常にありがたく、厚く感謝申し上げます。

さて、健康対策は、一人ひとりが規則正しく毎日の食事をとり、病気になるににくい体にしていくことではないでしょうか。料理教室を通じて、6つの基礎食、3色食品（赤色は血や肉を作るもの、黄色は力や体温となるもの、緑色は体の調子を良くするもの）など、栄養の知識等を身につけていただき、みなさんの栄養改善の知識の一助となれば嬉しい限りです。

私達改善推進員は、地域活動を通じて生活改善の普及推進を図っており、その共通の目的を表現したのがこのシンボルマークです。皆さん興味が少しくありませんが、楽しい料理教室へ一歩足を踏み入れて下さい。長く引くコロナが全国で猛威をふるっており、いつ収束するのか心配するところですが、ワクチンの3回目を接種することと、手指消毒、マスク着用等、これまで通りの感染防止に努め、安心出来る春を迎えたいものです。



粒江地区社協だより

第28号
2022.3/30

発行
粒江地区社会福祉協議会

粒江お困り高齢者お手伝い隊 隊員募集!

主催：粒江地区社会福祉協議会

暮らしの中の“ちょっとした困りごと”をお手伝いしに行っています。定年後をいきいきと暮らすため、ボランティア活動してみませんか？ぜひご登録お待ちしております！



隊員
インタビュー

白神 英一さん

地域のために活動したいと思い、隊員になりました。僕は他の隊員と交替しながら隔週のごみ捨てを担当しています。2週間に1回なので苦にはなりません。草取りもします。とてもやりがいを感じています。一緒にボランティアしましょう！



お手伝い内容	利用料金	隊員謝礼	令和2年度活動実績
ごみ出し	1回100円	1回100円	166回
資源ごみの仕分け	1回100円	1回100円	0回
玄関まわりの掃き掃除	1回100円	1回100円	0回
家まわりの草取り・掃除	1時間500円	2人で実施するため、1人1時間250円	22回
米の精米	1回100円	1回100円	1回

お問い合わせ・事務局 倉敷南高齢者支援センター ☎420-1355

「青空歩こう会」はじまりましたよ

今日は寒いから外に出るのはやめよう…と、冬の間は何度思うことでしょうか。でも誰かと一緒なら、やる気が出てくるものです。

昨年秋頃から、「青空歩こう会」が発足しました。中洲公園に集合してラジオ体操した後、2～3kmの距離を楽しく歩きます。毎回コースを変えて、景色や植物などを見ながら季節を感じて歩きます。コロナ禍でも外で感染対策をしながら、楽しく健康づくりしていますよ。

毎月第3月曜日13：30より開催中です。どなたでも参加できますよ。



お問い合わせ 倉敷南高齢者支援センター ☎420-1355

緊急 子ども見守り隊員の募集について

子ども見守り隊 隊長 武田 鉄夫

このたび、子ども見守り隊の隊員の方が2名、ご高齢等で引退されることとなりました。

●横田さん（86歳）は、17年間の見守り活動や、青パト活動などに加え、道路の植え込みなどのゴミ拾いをしてくださいました。

●中里さん（79歳）は、15年間の見守り活動や、粒江幼稚園の内外の掃除等にも取り組んでおられました。

お2人の活動に対し、厚くお礼申し上げます。

なお、子ども見守り活動は、これからも継続、さらに充実していきたいので、皆さんのお力添えをよろしくお願いたします。

週に1日からでも、朝の30分からでも始めてみませんか。ご希望の方は、武田までご連絡ください。

TEL 090-7374-7577 (携帯)



中里さん

横田さん