



(シンボルマークと標語)

ボランティアセンター だより

問合せ・申込み等

水戸市社会福祉協議会ボランティアセンター
〒311-4141 水戸市赤塚1-1(水戸市福祉ボランティア会館内)
TEL 029-309-1011 FAX 029-309-1139
http://www.mito-syakyo.or.jp
月曜日～金曜日 9:30～12:00 13:00～16:30



小さな芽 大きく咲かせる ボランティア

第17回ボランティアまつりinミオスが開催されました

水戸市ボランティア連絡協議会(会長平沼賢治)主催の「第17回ボランティアまつりinミオス」が10月14日(日)、市福祉ボランティア会館で開催されました。

当日はボランティアサークル関係30団体が参加し、約400名の来場がありました。オープニングセレモニーでは、みとちゃんが来場し、アトラクションとしてNPO法人水戸こどもの劇場「みとびよ音楽隊」によるバンド演奏が賑やかに行われ、会場を盛り上げました。ステージでは、「水戸いきいきヘルス体操・睦会」による体操指導や、「水戸市レクリエーション協会」によるリズム運動、「ミュージックベル28[♪]響(ひびき)」によるミュージックベルの演奏が行われ、来場者はそれぞれのサークル発表を一緒に体験し楽しんでいました。

また、昨年に引き続き、水戸市防災・危機管理課による防災グッズ展示としてマジックライス、アルファ米の紹介などがあり、災害が起きている昨今において、来場者の災害に対する意識を高め関心を呼んでいました。



オープニングセレモニー
(NPO法人水戸こどもの劇場「みとびよ音楽隊」)



ステージでの体操指導
(水戸いきいきヘルス体操・睦会)



点字体験
(サークル・点心)



防災グッズ紹介
(協力:水戸市防災・危機管理課)

料理ボランティア 養成講座を開催

ひとり暮らし高齢者を対象とした食事会や、料理を通して健康づくり、仲間づくりなどをしながら、地域活動に参加することを目的とした、料理ボランティア養成講座を、9月14日・21日・28日の3日間にわたり市福祉ボランティア会館で開催しました。

公益社団法人茨城県栄養士会理事、管理栄養士の砂押啓子先生を講師に迎え、「バランスのとれた食事をしていただけますか。」との講話で食事の基礎を学びました。実技では、電子レンジ専用調理容器(ベジシェフ)を使い、電子レンジを使った簡単料理として『鮭のちゃんちゃん焼き』、緊急時、災害時に役立つ料理として、ご家庭にあるビニール袋を活用したパッククッキングで『おかゆ、蒸しパン』を作りました。

受講者からは、「栄養バランスを学べ、今後の調理に活かしたい。」「料理のレパートリーが増えました。」などの声をいただきました。

この講座をとおして、1人でも多くの料理ボランティアが活躍することを願い、また、今後料理ボランティアサークル立上げに向けてボランティアセンターでも支援していきます。



パッククッキングに挑戦!



手際よく調理する参加者

ボランティアセンター行事(平成31年1月・2月)予定

ボランティアサークル研修交流会	1月20日(日)	13:00～15:00	} 会場:水戸市福祉ボランティア会館
mitoこどもボランティア隊閉講式	2月23日(土)	13:30～15:00	