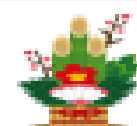


たてボラ通信

2023(令和5年)
1月号
No.162

～広げよう!!ボランティアの輪を～

立山町ボランティアセンター
〒930-0221 立山町前沢1169 (元気交流ステーション3階)
TEL076-463-3356 FAX076-463-2334



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします



令和4年度 みらいぶくつろぎサロン

みらいぶくつろぎサロンは、「健康づくり」や「仲間づくり」を目的としたサロンで、みらいぶ2階くつろぎ交流室(大広間)にて、様々な活動を行っています。

また、令和5年1月からは、通常サロンに加え毎週水曜に「アフタヌーンサロン」を開催しますので、是非お越しください。

サロン活動内容

<午前の活動 平日 午前10時～11時>

月	火	水	木	金
ちょいボラの活動	あたまの活動	お楽しみの活動	からだの活動	こころの活動
「気軽なボランティア体験」	「小物づくり」	第1.3.5 「脳トレ」 第2.4 「ボランティアグループ 演習披露等」	第1.2 「気軽に健康体操」 第3 「人生100年時代準備のため～栄養・運動・社会参加～」【保健センター】 第4.5 「おめまめラジオ体操」【地域包括支援センター】 ・奇数月第4は、「おれんじカフェ(認知症カフェ)」※要予約 地域包括・町内グループホーム	第1 「教養講話」 第2.4 「ボランティアグループ 演習披露等」 第3 「大人の おはなし会」 第5 「ミニシアター」
<p>「おれんじカフェ(認知症カフェ)」 誰もが参加できる集いの場です。 認知症の理解を深めたり、日頃の悩みを相談できます。</p>				

<午後の部「アフタヌーンサロン」毎週水曜 午後1時30分～2時30分>

<p>1月のテーマ からだの活動 「健康体操」 講師 レクリエーション協会</p>	<p>2月のテーマ あたまの活動 「小物づくり」他 講師 つきいちサロン 嶺山睦月 氏</p>	<p>3月のテーマ こころの活動 「豊かな心を育む」他 講師 あざみの会 他</p>
---	---	--

令和4年度 ボランティアSNS活用研修



<日時・内容>【変更後】

- 第1回 令和5年 2月 2日(木)
「SNSで広がるネットワーク①LINEの基本を学ぶ」
- 第2回 2月 9日(木)
「SNSで広がるネットワーク②
LINEを使って繋がろう(ZOOMの活用)」
いずれも13:30～15:30

<会場> 町元気交流ステーション 1階イベント広場
<講師> NPO法人PCTOOL 代表 能登貴史 氏
<参加費> 無料
<持ち物> スマートフォン(ノートパソコンも可)、筆記用具

使用済み切手を送りました

皆様から寄せられた使用済み切手は、みらいぶくつろぎサロン「月曜ちょいボラの日」の参加者に整理していただき 約2kgを「日本国際ボランティアセンター(JVC)」に送りました。

「日本国際ボランティアセンター(JVC)」では、使用済み切手を収集家の方々に買ってもらい、活動地(アジア・アフリカ・中東)への支援に幅広く役立てています。

<切手の切り取り方>

- ① 切手は、封筒等台紙から剥がさない。
- ② 切手のギザギザがしっかりと残るようにまわりを1cm程度残して切り取る。
- ③ 消印も、残すように切り取る。

