

# たんぽぽ

## ボランティアだより

2024年 3月 NO.85  
社会福祉法人  
鳴沢村社会福祉協議会  
TEL・FAX 85-5008  
Email  
shakyo@vill.narusawa.  
yamanashi.jp



### 『フレイル予防はお口から 栄養士と一緒に作る料理教室』



今回のテーマは『フレイル予防はお口から』です。  
フレイルとは、体力や心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態を言います。元気に自立して日常生活を送ることができる健康寿命をのばすことが大切です。いつまでもいきいきと前向きに暮らし続けるために栄養面からも「フレイル予防」について考えましょう。

日時 令和6年3月18日(月曜日)  
午前9時30分～12時  
場所 鳴沢村総合センター 調理室  
対象 一般村民  
定員 定員20名定員になり次第締め切ります  
締切 3月11日(月)  
参加費 無料  
持ち物 エプロン・マスク・三角巾

みなさんのご参加をお待ちしています。

#### メニュー

- ・豆腐の炊き込みごはん
- ・ぶりのヨーグルト味噌焼き
- ・わかめときゅうりの炒め物
- ・野菜たっぷりかす汁
- ・お楽しみデザート

【お問合せ・お申込み先】 社会福祉法人  
鳴沢村社会福祉協議会  
電話 85-5008

# 村内の会社 × ボランティア活動

コミヤマエレクトロン(株)



鳴沢村にあるコミヤマエレクトロン(株)では、地域貢献の一環として、2018年から毎月1回村内のゴミ拾い活動をしています。

仕事の合間を見て鳴沢方面、大田和方面を交互に行っております。主に管理部が行っていますが、本社以外の工場でも時間や仕事の都合で活動しています。

活動を始めた理由

## 【地域貢献】

子どもたちの通学路確保から始まり、お世話になっている地域のためにと活動を続けています。

## 【従業員の健康増進】

普段デスクワークの方もいるため、月1回45分のウォーキングにもなり、社員の健康のために役立っています。

☆社員の健康管理にもつながり、地域に寄り添う活動を今後も期待します！

コミヤマエレクトロン(株)  
本社：鳴沢村2278  
創業：昭和58年1月  
真空装置などの製造

## ボランティアをはじめよう

ボランティア活動に興味があるものの、なかなか時間がとれないという方も多いのではないのでしょうか。現場で体を動かすことだけがボランティアではありません。時間が無くてもできるボランティアを紹介します。

### 【ブックドネーション】

読み終わった本が収納しきれない。思い切って本の整理をしたい。そんなとき、売ったり捨てたりするだけでなく、本を寄付するという方法があります。



### 【ヘアドネーション】

31cm以上の長く伸ばした髪の毛を寄付することで、小児がんやその他の疾患などで頭髮に悩みを抱える18歳以下の子どもたちに、人毛による医療用ウィッグを提供することができます。団体によって寄付を受けられる髪の毛の条件が異なりますので、カットの前にご確認ください。



# 令和6年能登半島地震災害義援金について

令和6年1月に発生した能登半島地震による災害で、石川県を中心に甚大な人的・物的被害が生じています。

鳴沢村社会福祉協議会では、被災地支援をするために村内3カ所（鳴沢村役場・いきやりの湯・JA鳴沢村鳴沢支所）に義援金箱を設置しています。

お寄せいただいた義援金は、石川県共同募金会を通じて、石川県で被災に合った方々にお届けいたします。

令和6年2月20日現在 160,204円の義援金がありました。（支援・振込済み）  
今後も活動を継続していきますので、皆様の温かいご支援・ご協力をお願いいたします。



## 親子で楽しむクリスマス会



令和5年12月4日（月）に総合センターにおいて未就園児を対象に人形劇団『こんぺいとう』による人形劇を鑑賞しました。

棒人形・手で操る劇や、暗闇の舞台の上で色とりどりに光るブラックシアターに大人も子供も引き込まれるように観ることができました。

思わぬサンタさんの登場にビックリしながらもプレゼントをもらい嬉しそうに写真を撮り、楽しいひと時となりました。

ご参加の皆さま、バザー用物品のご提供ありがとうございました。



▲親子で人形劇に夢中です



▲サンタさんのプレゼントは何か？

# 第11回 ふれあいバザーへの ご協力ありがとうございました。

鳴沢村社会福祉協議会では、2月18日（日）のたっしや祭りにおいて、4年ぶりに、ふれあいバザーを開催しました。

大勢の方にお越しいただき、お買い上げありがとうございました。心から感謝申し上げます。

バザーの物品募集では、村民の皆さまをはじめ、毎年匿名でヴァンフォーレ甲府のグッズを送ってくださる方や手作りの陶芸品など大勢の方々にご支援をいただきました。バザー開催にあたり、ボランティアの皆様には値札つけや会場づくり、当日の販売など、ご協力をいただきありがとうございました。

## 【令和5年度ふれあいバザー売上金 80,480円】

バザーの売上金は『託児サロン』や『親子で楽しむクリスマス会』などの子育て支援に役立て大切に使用させていただきます。鳴沢村の子どもたちのためにも継続して実施していきます。

なお、鳴沢村社会福祉協議会では年間を通じてバザーの品物を募集しています。家庭で眠っている品物がありましたらご協力をお願いいたします。



▲バザー会場

## ボランティア連絡会の研修を行いました

1月29日（月）鳴沢村総合センターにおいて、日頃の活動では顔を合わせる機会のないボランティアさんが集まり、意見交換やヨガの講師を招き『心と身体のリフレッシュ』をしました。日々の活動から少し離れリラックスし、和やかな時間を過ごしました。



## 【 使用済み切手の収集にご協力いただきありがとうございます 】

- \* (有)マイカーセンター 様
- \* JA 鳴沢村 様
- \* 小林 千早 様

( 順不同 )

使用済切手・書き損じハガキを  
随時募集しています。

