

ひまわりのたね

平成28年5月 No.56

(奇数月発行)

ひまわりのたね
編集部

港区ボランティア・市民活動センター(港区社会福祉協議会内) 〒552-0007 港区弁天2-15-1 TEL 06-6575-1212 FAX 06-6575-1025

ふく かふえ fuku cafe

夢がふくらむ・新しい風がふく・集う門にはふく来る

(港区ボランティア・市民活動センター)

cafe ナカ企画

要申込

食育とたこ焼きパーティー♪

野菜や野菜の花についての
クイズで食育～♪♪
いろんな具材を入れて、
たこパを楽しもう～。



日 時：7月23日(土) 10:00～13:00

講師：港区食生活改善推進員協議会 桜栄会のみなさん

参加費：100円

定員：小・中学生10名(先着順)

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル

※アレルギー対応はしておりません。

カフェ ド

cafe' de ひまわり

地域の方どうし気軽にコミュニケーションがとれるボランティアさんによるカフェです♪♪

次回：7月20日(水)

奇数月の第3水曜日

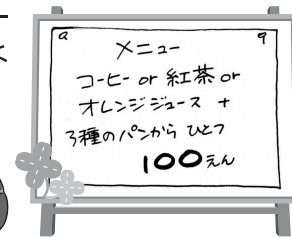
10:00～15:00

13:30～

みんなで歌おう～♪「三味線喫茶!!」

三味線クラブのみなさんと、
懐かしいメロディーを
口づさみませんか?

申込不要



ボランティアや市民活動に
関わる企画やアイデアがあれば
お気軽にご相談ください!



おちゃべり ～おもちゃ病院の出張所～ 申込不要

次回：5月24日、6月28日、7月26日

毎月第4火曜日(祝日はお休み) 13:00～15:00

「おもちゃ病院」の出張所♪
おもちゃ修理やおもちゃに関す
るおしゃべり会をしています。
お気軽にお越しください!



パソコンをみんなで楽しもう♪ 申込不要

次回：5月26日、6月9日・23日、7月14日

毎月第2・4木曜日(祝日はお休み) 13:00～15:00

パソコン好きな方、初めての方、おしゃ
べりしながらみんなでパソコンと触れ
合おう! 脳トレにもなりますね～。

※パソコン教室ではありません。

※パソコンをお持ちの方はご持参ください。



café de ひまわりの

おやじカフェ がはじまりました♪

次回：6月15日(水)

偶数月の第3水曜日 11:30～14:00

コーヒーを片手に語らいのひととき・・・
おやじが少しこだわった深煎りコーヒーをお出しします♪

コーヒーとナッツ
1杯 100円



知ってるひと！ 役に立つ認知症のはなし

～認知症サポーター養成講座～



認知症サポーター養成講座は認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。

「認知症サポーター」全国で630万人を達成！
大阪市内でも10万人を超えました。

認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。

プログラム：認知症キャラバンメイトによるお話とDVD観賞。

6月18日(土)午前10:00～11:00 / 7月16日(土)午前10:00～11:00

場所：港区社会福祉協議会 ひまわり 会議室 大阪市港区弁天2-15-1

定員：各20人 参加費：無料



ボランティア・市民活動センターにはさまざまなボランティアさんが登録し、活動しています
今回は、糸 道子さんです。

Q. 何のボランティアをしていますか？

ふれあい喫茶 ハッピー

日時：毎月最終日曜日（12, 1, 2, 8月はお休み）

13:30～15:30

場所：港区子ども・子育てプラザ（磯路2-11-10）

Q. ボランティアを始めたきっかけは？

病気をしてから自分が周囲に生かされていることを感じ、
何かみなさんにお返しをしたいと思った

Q. ボランティアをされていて良かったと思うことは？

多くの人と知り合い、つながりができたこと

Q. あなたにとってボランティア活動とは？

人と人との結びつき



男の料理教室 5/31(火) 10:00～13:00

男性同士でワイワイ楽しく作ってみませんか？

応募×切
5/24(火)

今回のメニュー

ヘルシー和風カレー

にんじんの変わり和え

キャベツとオレンジのさっぱりサラダ

さつまいもとバナナのきんつば



の予定です。
初めての方も大歓迎です♪



場 所：保健福祉センター（区役所2階）

参加費：500円

定 員：20名（多数の場合抽選）

持ち物：エプロン・三角巾（タオルでも可）・お手ふき

対 象：概ね60歳以上の男性

申込み：電話・FAX・来館 ※住所・氏名・電話番号・年齢をお知らせください

雑記



自分一人の知識や経験は、たかがしれています。人の意見に素直に耳を傾けると、周りの人の幸せにもつながるのだと思います。
問題を一人だけで解決しようとする、結果を恐れ動きが鈍く中途半端になるので、判断を誤りがちです。困難を乗り越えるには明るい自分に倣い、「一切のことは自分のため」と決意していきましょう。（峯）