

ひまわりのたね

平成29年9月 No.64

(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

男の料理教室

日時：10月31日(火) 10:00~13:00



メニュー

ごはん・てんぷら
酢の物・ちまみ汁
ほか

の予定です。(都合により変更有)
初めての方も大歓迎です♪



男性同士でワイワイ楽しく
料理を作ってみませんか？



場 所：区役所 2 階 (集団検診室・栄養指導室)

対 象：概ね 60 歳以上の男性

定 員：20 名 (多数の場合抽選)

参加費：500 円

持ち物：エプロン・三角巾 (タオルでも可)・お手ふき

申込み：電話・FAX・メール・来館

※住所・氏名・電話番号・年齢をお知らせください

締切：10月20日(金)

カフェ ひまわり

奇数月の第3水曜日 11月15日(水)
10:00 ~ 15:00

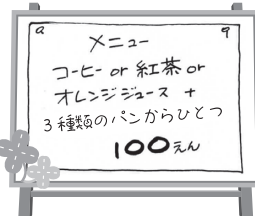
地域の方どうし気軽にコミュニケーションがとれるボランティアさんによるカフェです♪

どなたでもお越しください。

カフェ
イベント

Let's 認知症予防!

音楽を通して脳を活性化しましょう!
13:30~ 気持ちが落ち着き、ストレスの軽減に
もつながりますよ♡



お気軽にお越し
くださいね

café de ひまわりの おやじのやってる

おやじカフェ

偶数月の第3水曜日 10月18日(水)
11:30 ~ 14:00

コーヒーを片手に語らいのひととき...
おやじセレクトのコーヒー、ジュースをナッツ付で♪

工作

時間内に折り紙でいろんなもの作っています。
お好みの折り紙があればご持参くださいね。
ボランティアの山田富子さんが教えてくださいます。

プチ
イベント

Let's認知症予防!

14:00~
(カフェ終了後)

予防のための
心と身体の
エクササイズ



この人に スポット!

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、岸本安二さんです。



Q. 何のボランティアをしていますか?
おもちゃ病院、パソコン苦楽部、おやじカフェ、
ゆうゆうクラブ

Q. ボランティアを始めたきっかけは?
定年後の社会活動

Q. ボランティアをしてよかったと思うと
きは?
人と人の人間関係が広がったこと

Q. あなたにとってボランティア活動とは?
健康のため 社会奉仕

夢がふくらむ、新しい風がふく・・・集う門にはふく来たる！

fuku cafe ふくかふえだより

(港区ボランティア・市民活動センター)

すべての企画の申込み・問合せ・開催場所は

〒552-0007 港区弁天2-15-1 港区社会福祉協議会
港区ボランティア・市民活動センター fuku cafe
(1階 玄関入って右)
TEL. 6575-1212 FAX. 6575-1025
Mail: minato@minatoku-shakyo.com



お達者ゆるり体操

毎月第2金曜日 10:00～40分程度

10月13日(金)、11月10日(金)

ゆる～りゆるり体を動かしましょう♪
イスに座って参加もOK!!
ボランティアの間谷啓子さんが一緒に
してくださいます。



曜日が変更になりました！

fuku cafe はボランティア・
市民活動をされる方々のための
スペースです。
お気軽にご相談ください！

参加費無料



パソコンで楽しもう♪

毎月第2・4木曜日 13:00～15:00

10月12・26日(木)、11月9日(木)

分からないところはみんなで考えま
しょう♪
パソコン持参でお越しください。
スマホやタブレットもOK!!
(※パソコン教室ではありません)



ボランティアグループ：パソコン音楽部

時間が変更になりました！



おちゃべり

毎月第4火曜日 13:00～15:00

10月24日(火)、11月28日(火)

「おおさが・みなと・おもちゃ病院」の出張所♪
おもちゃの修理をいたします。

※第1土曜日の13:00～15:00は
港区子ども・子育てプラザで開催。

ボランティアグループ：
おおさが・みなと・おもちゃ病院



Cafe ナカ 企画

趣味や特技でボランティア♪

好評につき第2弾！

“食育”とはなあ～に？

食べ合わせの良い組み合わせと、悪い組み合わせの話など、
健康的な食事について一緒に学びましょう！！
元食育アドバイザーの三井 啓子さんが教えてくださいます。

日 時：10月21日(土)

10:30～11:30

対 象：どなたでも

定 員：10～20名

参加費：無料

申込み締切り：10月13日(金)



石を彫って自分だけの石印を作しましょう！
区内にお店を構える長谷川印章の長谷川博一さんが教えて
くださいます。

側款(平成29年11月(名)前刻)を入れてくれます♪

日 時：11月25日(土) 10:00～12:00

対 象：どなたでも

(2年生以下は保護者同伴)

定 員：20名

材料費：300円

持ち物：メガネ(必要な方のみ)

申込み締切り：11月10日(金)

申込み時に彫りたい1文字をお知らせください。



写真はイメージです

共通申込み方法 電話・FAX・メール・来館のいずれかで、住所・氏名・電話番号をお知らせください

雑記



今年度の仕事は、“初めての〇〇”が多く、たくさんの仕事仲間やボランティアさん
たちに支えてもらっている。初めての『男の料理教室』担当。初めての『ひまわりの
たね』の編集と発送の作業。雑記に何を書こうかな？と考える日々。今までの私の
サイクルに加わった“初めての〇〇”に大変さを感じながらも、どこか楽しんでいる
私がいて…。今日も初心を忘れず、頑張るゾ！と気合をいれる。(真)