

ひまわりのたね

令和元年12・01月No.77

(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

精神障がいになり♡添う…

聞いてみよう 依存症のこと

第17回 みなとこころの講座



～スマホ・ゲーム・ギャンブル…
やめたいのにやめられない。
これって依存症??～

日時 令和元年12月7日(土)
14:00～(受付13:30～)



場所 港区民センター1階ホール(港区弁天2-1-5)
定員 150名 対面手話通訳あり
受講料 無料 申込み 不要

講師 木村 勇也さん

10代の頃、ネットゲームなどにはまり、ギャンブルなど依存症の当事者となる。自身の回復の経験から予防教育のための講演を行っている。

音楽 越野 翔子さん

港区南市岡出身のシンガーソングライター。大阪を中心に日々活動中。2019年8月港区の広報大使に任命される。

絵画

西脇 直毅さん、
芝崎 絵里さん

◆◆ 男の料理教室 ◆◆

男性同士でワイワイ楽しく料理を作ってみませんか?
今回のメニューは、
・サバのみそ煮 ・ホタテとほうれん草のおひたし 他
の予定です。(都合により変更あり) 初めての方も大歓迎です♪

日時:令和元年11月28日(木) 10:00～13:00

場所 区役所2階(栄養指導室)

定員 20名(多数の場合抽選)

対象 概ね60歳以上の男性

参加費 500円(当日徴収)

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・来館

※住所・氏名・電話番号・年齢をお知らせください

締切り 11月21日(木)



◆◆ 認知症サポーター養成講座 ◆◆

認知症を正しく理解できる講座を開催します。
認知症の方を温かく見守る応援者になろう!

日時:令和元年12月14日(土) 13:30～

場所 港区社会福祉協議会 1階fuku cafe

定員 30名

申込み 電話orファックスで、氏名、住所、
電話番号、年齢をお知らせください。



◆◆ 有償たすけあい活動1日講座 ◆◆

あなたも誰かに喜んでいただく体験をしてみませんか?
一定の謝礼金(30分300円)のもと、区内でお困りの方のお手伝いをする活動です。話し相手・掃除・送迎・付き添い・衣類整理など。
この講座を受けると会員登録ができます。
きっと人にやさしくする楽しさを感じられますよ

日時:令和2年1月22日(水) 13:30～14:30

場所 港区社会福祉協議会 2階会議室

定員 30名

申込み 電話orメールor来館にて、氏名、住所、電話番号をお知らせください。

締切り 令和2年1月20日(月)

手芸教室

「おひなタワシを作るう♪」

ボランティアグループ「あいらぶ」が先生
になって、作り方を教えてくれます!
初心者の方も大歓迎♪



日時:令和2年1月15日(水) 10:00～12:00

場所 港区民センター1階菊(港区弁天2-1-5)

材料費 800円

定員 10名

持ち物 お持ちの方は、かぎ針7号 なくても参加できます

申込み 電話・FAX・メール・来館にて、名前・住所・電話番号・年齢
をお知らせください

すべての申し込み・
問い合わせは

〒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 1階 fuku cafe
TEL. 6575-1212 FAX. 6575-1025 メール: himawari@minatoku-shakyo.com

fukucafe カレンダー

夢がふくらむ、新しい風がふく・・・集う門にはふく来る！



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！

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12月29日(日)～1月3日(金)は休館します



お達者ゆるり体操

毎月第2金曜日 10:00～40分程度

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: 間谷さん



バルーンアート教室！

毎月第4金曜日 10:00～12:00

季節に合った作品を教えてください。
参加費 200 円
ボランティア: 川真田さん、川添さん



おもちゃ相談室

毎月第4火曜日 13:00～15:00

「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。
ボランティアグループ: おおさが・みなと・おもちゃ病院



cafe de ひまわり

奇数月 第3水曜日 10:00～15:00

お好きな飲み物にパンが付いて 100 円

偶数月 第3水曜日 11:30～14:00

お好きな飲み物にお菓子が付いて 100 円
ボランティアグループ: café de ひまわり



パソコンで楽しもう♪

毎月第2・4木曜日 13:00～15:00

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。
(※パソコン教室ではありません)
ボランティアグループ: パソコン苦楽部



折り紙教室

毎月第4月曜日 13:00～15:00

季節にあつたいろいろな物を折り紙と一緒に作
りましょう！
ボランティア: 山田さん、松本さん、坂本さん

雑記

9月から、港区社協で実習をさせていただいている。
実習は1か月以上あり、最初はとても不安だった。
しかし、そう感じていたのは私だけではなく同じゼミの仲間も一緒だった。そんな仲間との何気ないメー
ルのやり取りの中で“明日もお互いがんばろう”という言葉が、送られてきた。私は、その言葉がとても嬉しく、
改めて仲間に支えられているなと感じた。
この仲間たちと支え合いながら、実習を最後までやり切りたいと思う。(山)
今回の雑記は、佛教大学からの実習生が担当してくれました。これから、活躍してくれることを、楽しみにしています。
頑張ってくださいね♪