

2020年12月発行

地域包括ケア事業「きらり☆きたざわ」 見守りネットワーク

2020年12月号

きらり☆きたざわ通信

なにかお困りごとがありましたら、
社会福祉協議会北沢地区事務局まで
ご相談ください！



きらり☆きたざわとは？

「きらり☆きたざわ」は地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす」「働く」「学ぶ」人が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。



みなさまいかがお過ごしでしょうか。

乾燥するこの季節は風邪のウイルスが活発になります。手洗いうがいのほかに、水分補給も予防策の一つです。湿度が高いとウイルスは活動ができなくなり、水分補給ができていないと体に入ったウイルスも弱くなります。夏の熱中症予防と同様に、冬も水分補給をしっかりとしましょう！

☆ フードドライブのお知らせ（食品の寄付） ☆

たくさん買って余ってしまったり、捨てるにはもったいなくて困っている食品などご家庭にありましたら、ぜひフードドライブにご提供ください！お預かりした食品は、世田谷区社会福祉協議会を通して、子ども食堂や地域の福祉団体などに提供されます。

○下記を満たしているものであればなんでもご提供いただけます！

- ・未開封
- ・日付がしっかり読めて賞味期限が2か月以上前
- ・冷凍、冷蔵でないもの保存食品

○お問い合わせ：北沢総合支所地域振興課

（北沢2-8-18 北沢タウンホール8階）

電話番号：03-5478-8038

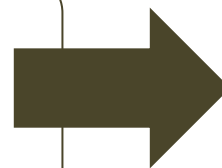


フードドライブとは、
余っている食品等を持ち寄り、
必要としている福祉団体や施設
等に提供する活動です。



裏面にも掲載しています。ぜひご覧ください！

- ・地区サポーター募集
- ・じゃんけんを使った体操



発行：社会福祉協議会北沢地区事務局 担当：中山・松本

連絡先：070-3946-9794 FAX：03-6733-8305

☆ 地区サポーター募集 ☆

お住まいの地域で、地域活動のボランティアをしてくださる「地区サポーター」を募集しております！ 空いている時間を使ってお住まいの地域で、気軽にボランティアをしてみませんか？まだボランティアをしたことのない方でも安心して参加できるように、社会福祉協議会がサポートいたします。

○対象

どなたでも！初めてボランティアに挑戦する方も大歓迎です！

○こんなかたにおすすめ！

- ・地域の活動に参加してみたい！
- ・身近な地域で知り合いを増やしたい！
- ・空いている時間を使って、自分の特技・経験を活かしたい！

○活動場所・時間・頻度

原則として、お住まいの地域の活動にご協力いただきます。
登録の際に、ご希望の内容と活動可能時間を伺い、
ご希望に合った活動があった時にご紹介させていただきます。

○活動内容

地域でのイベントの設営・運営のボランティア、地区のお困りごとのお手伝いなど。

- (過去の活動内容)
- 区民ふれあいフェスタの会場案内
 - きらり☆きたざわ in 北沢タウンホールのブースのお手伝い
 - 「古着・古布の回収」の回収場所までの運搬（お助け隊）

ご興味のある方は、
社会福祉協議会まで
ご連絡ください！



☆ じゃんけんを使った体操 ☆

じゃんけんのグーチョキパーを使った体操です。手や脳の活性化にも効果的です。ぜひチャレンジしてみてください！



両手でグーチョキパーをしましょう！



左手と右手で速さを変えてみましょう！

左手は早く グーチョキパー、
右手はゆっくり グ〜チョキパ〜



後出しじゃんけんをしましょう！

右手で出した手（グー）に勝つ手（パー）を左手で出す

*後出しじゃんけんは二人でもできます！

一人が出した手（グー）を見て、もう一人はそれに勝つ手（パー）を出す。

慣れてきたら、負ける手やあいこになる手に変えてやってみてください！

全部できたら、
左手と右手の役割を交代して、
やってみましょう！

