



12月号
第173号
1. 12. 15



000000000000000000

Let's
ポラ

000000000000000000

レッツ・トライ
ボランティア

発行者: 中区ボランティア連絡会
中区社会福祉協議会
連絡先: 中区社会福祉協議会
中区山下町2
産業貿易センター4階
TEL: 681-6664
FAX: 641-6078
URL: <http://www.nakasha.net/>
中区福祉ボランティア情報誌
中区ボランティアセンター通信
Let'sポラ / 毎月15日発行予定

中区災害ボランティア連絡会準備会が設立しました!

中区ボランティア連絡会 副会長 鈴木 常子

先日、11月27日(水) 中区ボランティア連絡会後に、
中区災害ボランティア連絡会準備会の設立総会が行われました!

これまで中区ボランティア連絡会で継続して行ってきた
被災地復興支援事業の他、区民の皆さまに向けた減災・防災の啓発、
そして、災害ボランティアの育成と、
中区災害ボランティアセンターの体制づくりの協力等に取り組んでいきます。
中区で災害が起きた時のための備えとして、
中区災害ボランティア連絡会設立を目指して準備を進めてまいります。

ミニコラム ～体を温める食材～

寒い日が続いていますね。

体は日々新陳代謝を繰り返しています。
そして、その体を作る材料になるのが食べものです。風邪などひかないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

根菜類のように地下(地中)で育つものは体を温めるそうです。また、味噌や納豆、漬物、チーズのような発酵食品には代謝を良くする酵素が入っているため、体を温める効果があるようです。日本酒も発酵して造られるため、体を温めてくれるようですよ!

カレンダーもあと1枚で本年も終わりです。
皆さま、健康に気をつけて新年を迎えましょう。
本年も大変お世話になり、どうもありがとうございました。



Merry Christmas!

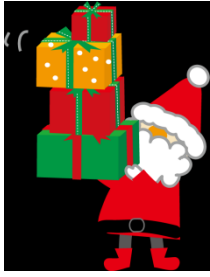


V " . ; E Õ Ô E J k .

gb•óØπ7 B-´v“HβfM£-β

v")3 ãâû3ÿ8g

7Á0ð(681) 6664 FAX (641) 6078J = volunteer@nakasha.net



y e O \ T 9 t g O A A P a
ê æ ß á í á ú ù Ö Æ 9 é



今年も「なかふくまつり」が 11月30日(土) 盛大に開催されました!!

´ÿBÇ»±ÈH./8i÷' Û!ã3´t 3
ã3 ã3ðtèóí# ³>tÔÄ • ØÔt
v~·p´·1&·"©-Ç "u



, ´ÿB/8i÷' f



, èóí# ³> f



, ÔÄ°·"·"· f

> f Å Ø k â Û h) Š í ŷ > ö Æ ² ä j { ú Æ !!

: f 1 %18 Ç Ý £

Ç Q % ù - Ý t ´ 1 £

10:00 ø11:45 • Ö è K | v %

, < ó f v" f M , d Ç c Û ³ " ¾ ~
(v">f 2 ... u \$ ù 3 ÿ 8 + 4 F)

, - C f - a ´

, \$ a K f p Ö

, Ç c È > f H 7 f , Ç c H

è q 7 v , W l e ´ ± _ ð ´ È L -

~ © ž • u

è v 7 W ° t Á ~ Ç c ° " • Ö i

" • & ó , t • » é ~ © ž • u

Ç , · " ± ³ Ó Ç Ç u £



, d K de f

, 3 ä 3 ã 3 ð f

, ù æ ã 3 í 8 v í · pao (é) a l Ö f



• t [ú ... É ¥ Ö á ÿ . ; E Õ Ô ´

Å · ú ... , 1 %15 Ç f £10 ´00

v" f M , d Ç c Û ³ " ¾ ~ Ç ó © È 4 < ó

v~·) 3 ã â ž Û ±

" ÷ Ó ó · ´ ³ Ö # ² ù ° Ç u

< ³ " · " : Ó tr q

• | c a H ´

Í á è æ r á £ æ r Å ² p í Î Û ´ í

, : f 2 %6 713 720 Ç ¼ ™ t £

10:00 ø12:00

, B & f v" f M , d Ç c Û ³ " ¾ ~

, È L r f 300 l (~ Ö Ä ´ ~ " Á Û ~ © ž •)

, c K · f) 3 ã â Ç c ´ Û Î · < Ö p

- C f 20 ´ Ç - Ñ - £

B È f S Å Ç ´ , FAX t E ! 8 + °

" B ~ © ž • u

