



横浜市中区社会福祉協議会

7・8月号

第185号

2021. 7. 15



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ボラ / 毎月15日発行予定

コロナウイルスに打ち勝つ為に 身体も心も健康に！！

中区ボランティア連絡会 副会長 鈴木 つね子

オリンピック開催が近づいてきました。

ワクチン接種者も多くなってきましたが、変異株のコロナ感染者も増えていて、
まだまだ気が抜けない状況です。

一人ひとりが一層の努力をして感染拡大しないようにしていきたいですね。

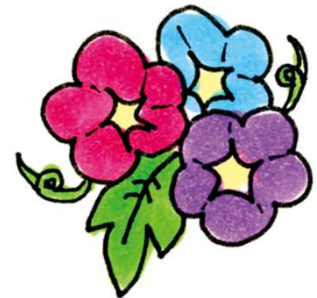
ウイルスに打ち勝つ為には、健康が第一！！

◆適度は運動や入浴 ◆質のよい睡眠 ◆よく笑う

◆栄養バランスのとれた食生活

- 1.主食は白米よりも胚芽米や玄米
- 2.良質な食物繊維、海藻とキノコ類
- 3.丸ごと食べる、煮干しや干しエビなどの小魚
- 4.味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品
- 5.定番の緑黄色野菜

体調が優れない時は無理をせず、読書や料理・散歩など自分が楽しいと思うことを行って、
心も健康に！できる事で免疫力を高めましょう！



ボランティア連絡会加盟団体の活動紹介・情報提供・会員募集コーナー

～ KAMEの会 ～

視覚障害のある方の暮らしを“ちょっとだけ”サポートしています。

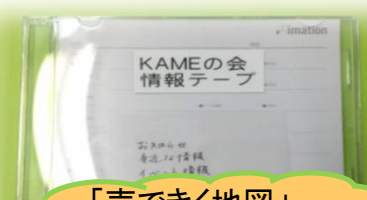
まちの情報を音声CDにしてお届けしたり、横浜市視覚障害者福祉協会の
会報をテープにしたりします。

誘導體験のお手伝いや料理教室もしています。

【会員数】14名

【活動日】原則木曜日

【活動場所】中区福祉保健活動拠点なかふく



「声できく地図」
絶賛発行中

中区ボランティアセンター通信

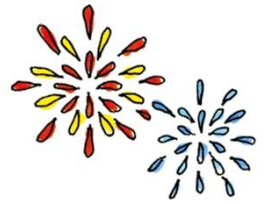
7・8月号

◇問い合わせ・申込先：中区社会福祉協議会 中区ボランティアセンター◇
電話 045 (681) 6664 FAX 045 (641) 6078 Eメール volunteer@nakasha.net



夏到来♪ ～熱中症に気をつけながら活動しましょう

ボランティア情報



月一回「ちょいボラ」に挑戦！

ちよっとだけボランティア・プロジェクト

山下公園通り海側歩道をキレイにしよう大作戦！！

- 日時** 7月17日（土）
8月21日（土） 毎月第三土曜日に実施
10時～11時45分ごろ
- 集合場所** 中区福祉保健活動拠点（なかふく） 午前10時集合
（産業貿易センタービル4階）
- 持ち物** 軍手・飲み物・マスク着用
- 定員** 20人 要事前申し込み
- 参加方法** ボランティアセンターへ電話、e-mailでお申込みください。
- その他** コロナウイルス感染拡大防止の為
- 必ずマスクを着用してください。
 - ご自宅で「体温測定（検温）」をし、37.5℃以上の発熱や体調不良のある場合は、活動をお控えください。



※コロナウイルス感染拡大状況に応じて中止となる場合は、HP等でお知らせします。

注意

雨天の場合は中止となります。雨天中止の連絡は致しません。
判断に迷った場合は、当日朝8：45以降にご連絡ください。

「夏休みふくし体験講座」

～夏休み！目指せ、ふくしの達人！～

【日程・内容】

- 8月3日（火） 手話体験
8月4日（水） 車いす体験
8月5日（木） 視覚障害者サポート体験



【場所】 中区福祉保健活動拠点 なかふく

【対象】 小学生以上

【定員】 各日10人

【申込】 7月12日（月）より受付開始（先着順）

「レッツボラ発送作業の

お手伝いボランティア」

次回の作業は…

【活動日時】 **9月15日（水）10：00**

【活動場所】 中区福祉保健活動拠点 なかふく
団体交流室集合

事前申し込みをお願いします。
ソーシャルディスタンスを保って作業しています。
あなたのお時間、少し貸してください。

夏休みに、ボランティアの体験をしてみませんか？
ご参加お待ちしております★