

## この場を借りて、ボランティアさん大募集！ …させてください！

ふれあい・いきいきサロンのボランティアさんとして、運営にたずさわっていただき、本当に感謝しています！ありがとうございます！

実は、他の分野でも、サンパルコなかのしまでは、ボランティアさんを大募集しています！今回はボランティアさんのことをお伝えさせて下さい！

まずは・・・ボランティアを10年以上も続けているボランティアさんからお聞きしました。  
「無理なく、楽しみながら、活動すること」が長く続けていける秘訣だそうです。

そして、ボランティアに参加する上で気を付けてほしい点をお知らせ！

- ① 無理はしないで♥♥♥ 活動内容や時間に無理があると、活動できなくなったりして活動先に迷惑をかけることがあります。無理をせず余裕をもって活動しましょう。
- ② 責任を持って♥♥♥ 責任を持った行動を。都合が悪くなった場合は、活動先へ必ず連絡をお願いします。
- ③ 秘密・約束は守って♥♥♥ 活動中に知った個人の秘密はかたく守りましょう。また、約束やルールは必ず守りましょう。
- ④ 自分の意志で♥♥♥ ボランティアは義務的に行うものではありません。自分から進んで、どんな活動をしたいかを考えて。
- ⑤ 思いやりの気持ちを持って♥♥♥ 自分がしたい、してあげたいではなく、相手の方が何を必要としているかを考えて。
- ⑥ 自分ひとりで悩まないで♥♥♥ 分からなかったり、困っていることがあれば活動先の担当者や職員、またはボランティアセンターの職員に気軽に相談を。あなたの「分からない、困った」を解決して楽しくボランティアをしましょう！

ボランティアをすると・・・活動を通して、喜びや充実感、達成感などが得られ、活動が楽しみになることでしょう。また、さまざまな人達と知り合ったり、協力しあったりすることで、人とのつながりを広げることができます・・・

サロン説明会で「会食サービスなじらいの」を、お伝えしましたが、大変ご好評いただいております。ありがとうございます！

令和7年度の会食サービスの予約はすべて予定が入りました！ありがとうございます！

ご意見ご感想もお待ちしています！

令和8年度のサロンの計画に、ぜひどうぞ！

サロンの会食は大変ご好評いただいております。

そのため、大変申し訳ありませんが、年に1回の申込とさせていただきます。



会食利用時、サロンを金曜日開催に、日程変更される所もあります！



## サロン担当：田井から、なんだてあら こんだてあら、お答えします！

Q. ふれあい・いきいきサロンの運営ボランティア以外のボランティアって？

### 配食サービスの調理ボランティアさん！

**1～6、10～12月の第1・3金曜日、7～9月の第1金曜日。**  
年間で20回程度ありますが、そのうち、年2～3回程度の活動をお願いしています。年間計画で、日程を決めさせていただいています。都合の悪い月はお知らせください

サロンのボランティアさんと、両方してくださっている方も多いので、このサロン通信でも掲載させていただきました！

年に2～3回程度なら  
できるかも！

サロンのボランティアさん同士…2人でもOK！…3人でも、4人でも…誘い合って一緒にいかがですか？

場所は、中之島  
コミュニティセンター  
1階 調理室  
午前9時から調理開始できるようにお越しください。

もちろん、お一人でお申込み頂いてもOK！  
他の地域の方がされている日程に、プラスαさせていただきます！

持物：三角巾・エプロン・手拭きタオル等  
こんな服装で調理します！

調味料の量は、献立材料表に記載してありますし、作り方・切り方等も書いてありますので、安心してお越しください。

食材も職員が持ち込みます。当日お越しいただいたら、切って、測って、調理して、盛り付け！をお願いしています！

メニューも決まっていますので、当日お知らせします。

食材・調味料は用意済みですので、**後は皆様の腕を貸してください！**

ボランティアさんから作っていただいたお弁

当は、お帰りの際に、1個お持ち帰りいただいています。  
ぜひ、ご賞味ください！（調理＆配達のボランティアさんともに）

### 上記のお弁当を配っていただく 配達ボランティアさん！

配食サービスは、自分のお住いの地区に配達していただいています。地図も事前にお渡しします！お弁当を届け、ふれあい交流と、安否確認を行う地域福祉活動です！