みなみふらの ボランティアつうしん 5月号（2026年4月28日発行）

まだまだ寒さの残る毎日ですが、すてきな笑顔で元気に、たくさんのボランティアが活動中です！

つくろいものボランティア　月1回（第１水曜日）

４月１日(水)に活動しました！
この日は７名のボランティアさんが協力してくださり、清拭や浴室敷きマットなどを作成していただきました。
次回は５月１３日(水)です！

図書室ボランティア　月1回（第３木曜日）

４月１６日(木)に活動しました！
５名のボランティアさんが、みなくる図書室のたくさんの本に劣化防止専用カバーをかけてくださいました！
次回は５月２１日(木)に活動予定です！

くるみ園手芸ボランティア（月1回）

４月21日(火)に活動しました！
ラダーゲッターで体を動かした後、折り紙で「かぶと」や「こいのぼり」を作り、園内に飾り楽しみました。
次回は５月１９日(火)です！

ふまねっと「南プ」の集い　（月1回）

４月３日(金)に活動しました！
ふまねっとサポーターの資格の有無にかかわらず、月に１度、ステップを練習しています。今回は、社協の職員も挑戦させてもらいました！　次回は５月８日(金)です！

ふまねっとサポーター「南プ」

ふまねっとサポーター講習を受けた会員が町内で行われるふまねっと運動にサポーターとして参加・活動します。
今回は、４月２０日(月)・２２日(水)に、生きがいデイサービスで活動してくださいました。

買い物支援ボランティア（毎週水曜日）

移動販売車でのお買い物をお手伝いしていただいております。お買い物での、楽しいひと時を過ごしています！

お助けボランティア

デイサービスゆうゆうにて、お茶出しや皆さんとお話しなどをしてくださっております。

配食サービスボランティア　（平日の夕方）

高齢者ご自宅へお弁当を配達する中で、安否確認やちょっとした会話を楽しんでいただいております！

ご自身の特技や好きなことを活かしながら、ボランティア活動に参加してみませんか？ご興味のあるボランティア活動がございましたら、ボランティアセンターにご連絡ください！

◇問合せ先◇　南富良野町ボランティアセンター／３９－７７１１

ボランティア等カレンダー（令和８年５月）

【①活動時間　②活動場所】

日	月	火	水	木	金	土
季節ごとにさまざまな種類が出回る野菜ですが、旬の時期を迎える野菜は美味しく季節を感じながら楽しめます！ 5月に旬を迎える野菜の中では、「春キャベツ」「チンゲン菜」「ニラ」「アスパラ」などがありますね。 春キャベツは通年出回っている通常のキャベツより葉が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。加熱して食べるだけでなく、浅漬けやサラダなど生食でも美味しく、チンゲン菜やニラは葉を食べる野菜で、旬の時期にはみずみずしいものが出回ります。アスパラの中でも5月に旬を迎えるのはグリーンアスパラで、ベーコン巻きなどのレシピによく使われていますね！ 旬の収穫したばかりの野菜は水分が多く鮮度がよいものばかりなので、通年出回っているものとはまた違った美味しさが楽しめます。 旬の野菜は栄養も豊富だといわれており、効率よく栄養を摂取したい方は、季節ごとの旬の美味しさを食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう こどもの日	6 買い物支援ボランティア ① 15:40 ～ 16:15 ② くるみ園 振替休日	7 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう	8 ふまねっと「南」の集い ① 10:00 ～ 11:00 ② 保健福祉センター　みなくる お助けボランティア ① 10:00 ～ 12:00 ② デイサービスゆうゆう	9
10 おかあさん ありがとう	11 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう ふれあい・いきいきサロン「朝日」 ① 10:00 ～ 12:00 ② 老人憩の家	12 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう サロン　お元気かい仲町 ① 10:00 ～ 12:00 ② 情報プラザ	13 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう つくろいものボランティア ① 9:00 ～ 11:00 ② からまつ園作業場 買い物支援ボランティア ① 15:40 ～ 16:15 ② くるみ園	14 落合「郵遊サロン」 ① 10:00 ～ 12:00 ② 多目的センター	15 お助けボランティア ① 10:00 ～ 12:00 ② デイサービスゆうゆう	16
17	18 ★サロンお元気かい「仲町」★ ふまねっとです！ 体を動かして楽しみましょう！	19 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう 手芸ボランティア ① 13:30～15:00 ② くるみ園	20 買い物支援ボランティア ① 15:40 ～ 16:15 ② くるみ園	21 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう 図書室ボランティア ① 13:30 ～ 15:30 ② 保健福祉センター 図書室 ふれあいサロン「ぎふ」 ① 10:15 ～ 11:30 ② 町民体育館 プレイルーム	22 お助けボランティア ① 10:00 ～ 12:00 ② デイサービスゆうゆう	23
24 ★ふれあいサロン「いこい」★ お花見です！ 晴れますように♪	25 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう ふまねっとサポーター ① 10:45 ～ 11:30 ② 保健福祉センターみなくる ふれあい・いきいきサロン「朝日」 ① 10:00 ～ 12:00 ② 老人憩の家	26 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう	27 お助けボランティア ① 10:00 ～ 11:00 ② デイサービスゆうゆう ふまねっとサポーター ① 10:45 ～ 11:30 ② 保健福祉センターみなくる 買い物支援ボランティア ① 15:40 ～ 16:15 ② くるみ園30	28 ★ふれあいサロン　ぎふ★ 茶話会です！ 落合「郵遊サロン」 ① 10:00 ～ 12:00 ② 多目的センター	29 お助けボランティア ① 10:00 ～ 12:00 ② デイサービスゆうゆう	30
31 ふれあいサロン「いこい」（東町） ① ② 南富自動車サービスエリア						