みなみふらの ボランティアつうしん

11月号（2026年10月27日発行）

配食サービスボランティア 活動中です！

現在１４名のボランティアさんにご協力をいただき、毎日、高齢者ご自宅へお弁当を配達しています。

お弁当をお届けするだけではなく、安否確認やちょっとした会話も楽しみのひとつとなっています！

栄養バランスを考えて作られているお弁当を、多くの高齢者の方々へお届けできるのも、ボランティアさんのおかげです。お弁当と一緒に笑顔もお届けしてくださり、ありがとうございます！

月に１～２回程度、15時30分頃からの１時間くらいでの配食サービスボランティア。メンバー募集中です！！
一緒に活動してみませんか♪







いきいき脳の健康教室 開講しました！！

１０月7日（水）から、本年度は4名の受講者と2名の楽習サポーターさんと共に「いきいき脳の健康教室」が始まりました！

昨年度からのご継続の方、新しく受講希望された方、皆さん笑顔で元気にスタートすることが出来て嬉しく思います♪

ご自身のペースで読み書き、計算、すうじ盤に挑戦したり、サポーター、受講者共に近況報告のお話に花が咲いたりと、和やかな雰囲気の教室となりました。

脳の健康教室では、まだまだ受講者を募集中です！家にこもってテレビに向き合う生活は脳の老化を進めてしまいます。生活の楽しみの一つに、認知症予防に、脳にいいこと始めませんか♪



教材を作成している、KUMON学習療法アドバイザーの橋本さんが開講式に駆けつけてくださり、脳をトレーニングしていく事の大切さなど、興味深いお話を聞かせていただきました！





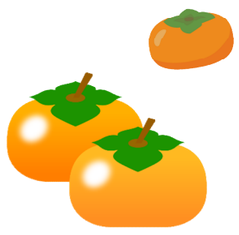
随時募集中です！
お試しでもOK♪
お気軽にお問い合わせください。

期　間	令和８年１０月７日から 令和９年３月１７日までの毎週水曜日
時　間	９：３０から１１：００の間で３０分程度
場　所	保健福祉センターみなくる
対象者	町内在住の満６５歳以上の方で、毎週水曜日に通うことが出来る方
参加費	月額　１，２４０円（教材費等）

申込・お問い合わせは、社会福祉協議会（☎39-7711）まで
ご興味のある方は、ぜひご連絡ください。

◇問合せ先◇　南富良野町ボランティアセンター／0167－39－7711

ボランティアカレンダー（令和8年11月）

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	3  ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	4 ☆つくろいものボランティア 9:00～11:00 からまつ園作業所 ✎いきいき脳の健康教室 9:30～ 保健福祉センターみなくる ♧買い物支援ボランティア 15:40～16:15　くるみ園	5	6 👣ふまねっと「南プ」の集い 10:00～11:00 保健福祉センターみなくる ♡お助けボランティア 10:00～12:00 デイサービスゆうゆう	7
8	9 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	10 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	11 ✎いきいき脳の健康教室 9:30～ 保健福祉センターみなくる ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう ♧買い物支援ボランティア 15:40～16:15　くるみ園	12 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	13 ♡お助けボランティア 10:00～12:00 デイサービスゆうゆう	14 
15 	16 👣ふまねっとサポーター 10:45～11:30 保健福祉センターみなくる ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	17 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう ♧手芸ボランティア 13:30～15:00 くるみ園	18 ✎いきいき脳の健康教室 9:30～ 保健福祉センターみなくる 👣ふまねっとサポーター 10:45～11:30 保健福祉センターみなくる ♧買い物支援ボランティア 15:40～16:15　くるみ園	19 □今月は図書室ボランティアお休みです。 次回は12月10日（木）活動予定です。	20 ♡お助けボランティア 10:00～12:00 デイサービスゆうゆう	21
22	23 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう  	24 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	25 ✎いきいき脳の健康教室 9:30～ 保健福祉センターみなくる ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう ♧買い物支援ボランティア 15:40～16:15　くるみ園	26 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	27 ♡お助けボランティア 10:00～12:00 デイサービスゆうゆう	28 
29	30 ♡お助けボランティア 10:00～11:00 デイサービスゆうゆう	 **1日1個の「柿」で秋風邪・インフルエンザ予防！**  秋の果物がおいしい時期ですね！秋風邪・インフルエンザ予防に最強と言われているのが柿です。 「柿が赤くなれば、医者が青くなる」や「秋の臓」とも呼ばれ、豊富なビタミンA、ビタミンCがウイルス撃退、鼻・喉の粘膜を強化し、免疫効果を高め、風邪予防、疲労回復に効果があります。 1日1個で必要なビタミンCを摂取でき、シミ、そばかす予防などの美肌効果も抜群。 ちなみに干し柿になると生で食べるよりビタミンAは2倍にもなり、その他の効果もバージョンアップするそうです。 運動、食事、睡眠を大切に、免疫アップしていきましょう！！ 				