V連だより

令和元年 12 月 26 日発行　第 73 号
発行元　所沢市ボランティア連絡協議会
e-mail　tokoro-vren.cat@orange.zero.jp

4 月 15 日・第 28 回定期総会開催

日時　平成 31 年 4 月 15 日（月）13:00～16：00
場所　こどもと福祉の未来館 3 階
　　多目的室　3・4 室

昨年度活動報告と今年度活動計画は　会長提案通りに　承認された。

定期総会後、所沢市長による講演会が「所沢の近未来について」という内容で行われた。

七夕飾りに協力
　　短冊がなくなるほど好評だった

もくじ

4 月 15 日・総会----------本頁
7 月 4 日・代表者会議----------2
11 月 12 日・代表者会議----------2
9 月 29 日・市民活動センターまつり ---------3
10 月 3 日・共同募金 ----------3
10 月 8 日・バス研修会 ----------4
10 月 26・27 日・市民フェスティバル -------5
11 月 5 日～11 日・ボランティアのつどい---5
11 月 9 日の市民フォーラムにあわせて実施
11 月 12 日・川越ボランティア連絡会--------6
11 月 26 日・調理講習会----------7
お知らせ・編集後記など ----------8

7 月 4 日・代表者会議
11 月 12 日・代表者会議

7 月 4 日　（木）1：30～3：30
場所　こどもと福祉の未来館
出席グループ　19G（23 名）
生活支援体制整備事業について　所沢市社会福祉協議会　栗原氏の講演後に
そのテーマで　代表者の懇談を行い　両者ともに有意義だった。
イオン黄色いレシート活動の協力で得たコピー用紙を出席グループに配布した。

11 月 12 日（火）11：10～12：20　川越ボランティア連絡会との交流後に開催した

場所　　生涯学習センター
出席グループ　17G　所沢市社会福祉協議会　1 名
イオン黄色いレシート活動の協力で得たコピー用紙を出席グループに配布した。

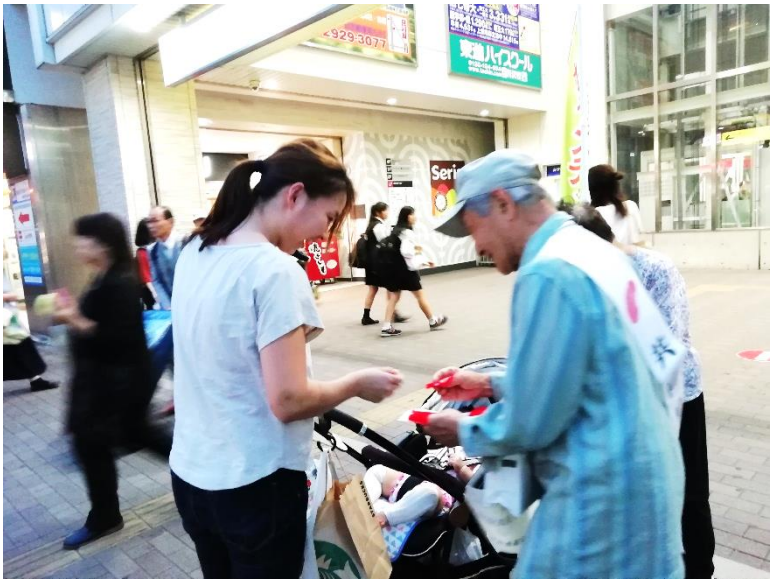
9 月 29 日　所沢市市民活動支援センターまつり

展示と相談窓口で参加

会場には 300 名の来訪者があった。

10 月 3 日・共同募金

場所　　所沢駅西口エスカレーター下
参加者　5 名
募金額　6,194 円
　　所沢市社会福祉協議会に納入済み



10 月 8 日・バス研修会

場所　（株）エフピコ関東リサイクル工場 こころみ学園
参加者　35 名、所沢市社会福祉協議会　1 名

エフピコでは　回収したプラスチックごみを　不純物を選り分け洗浄し　食品トレーにする
一連の作業を　知的しょうがい者が行っている現場を見学した。一生懸命に作業しているのを見て感激した
こころみ学園では障害の程度に応じて誰もが仕事を持ち　いきいきと暮らしていること
長年の苦労が実り　サミットに採用される　ワインができるようになったとの説明を受けた。
我々の訪問時には　順調にみえたこころみ学園が　台風 19 号で甚大な損害が出ているとの報道で心が痛む思いです。　一日も早い　復旧を　お祈りしております。

10 月 26・27 日・市民フェスティバル

V 連は以下の活動を行った
　相談窓口開催
　イベント
　　手話コーラス
　　みんなであそぼう　　ゆびあみ、ぶんぶんゴマ他
　スタンプラリー協力（参加者　500 人）

11 月 5 日～11 日・ボランティアのつどい

11 月 9 日の市民フォーラムにあわせて実施
子どもと福祉の未来館ガレリア（ホール）
各グループの活動を展示で紹介
参加　14 グループ、V 連、所沢市社会福祉協議会
11 月 7 日木曜日には通常通り相談窓口も実施した

11 月 12 日・川越ボランティア連絡会と交流

日　時　11 月 12 日（火）9：30～10：55
場　所　所沢市生涯学習センター　301 会議室
参加者　川越ボランティア連絡会　24 名、川越市社会福祉協議会　1 名
所沢ボランティアグループ　20G、所沢市社会福祉協議会　1 名
内 容
　V 連の活動内容を説明した後
　高齢者 G、障害者 G, その他の G の 3 班に分かれそれぞれの実情を
　発表し、川越の質問に答えた。

11 月 26 日・調理講習会

場所　所沢市保健センター
時間　9 時 30 分から 12 時 30 分
参加者　各団体より 26 名（うち男性 2 名）

講義のポイント
　高血圧予防の食事
　　改善はまず減塩（日本人は塩分取りすぎ）
　　日本人は 1 日当たり男性 10 グラム　女性 9 グラム
　目標は 1 日 6 グラム未満を目指し　徐々に薄味に慣れること

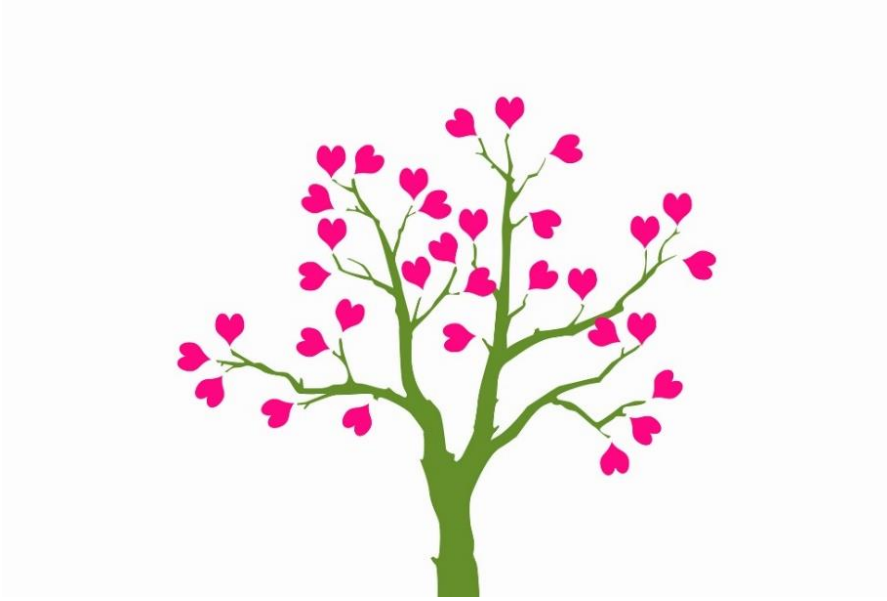
実習
　5 班編成で以下を作って試食した
1 雑穀米入りご飯
2 鮭のマスタードパン粉焼き
3 根菜の中華風ピクルス
4 わかめとしめじのすまし汁
5 抹茶のバナナプリン
　全部食べて 638 キロカロリーで塩分わずか 1.4G

感想
　非常に美味しかった
　すまし汁は薄く感じたが薄味に慣れねば！
　ピクルスは絶品（今度家で作る！）
　全員完食で大満足の一日でした
　（今年から 500 円から 600 円へ変更になりました）

【一人分の栄養価】

献立名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(Kcal)	たん白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
雑穀米入りごはん	252	3.8	0.5	0
鮭のマスタードパン粉焼き	158	17.3	7.4	0.3
根菜の中華風ピクルス	44	1.1	0.1	0.3
わかめとしめじの即席すまし汁	6	0.5	0.1	0.8
抹茶のバナナプリン	178	1.8	8.2	0
合計	638	24.5	16.3	1.4

編集後記



いろいろの場面で障がい者や高齢者に席を譲ったり　手助けしようとする人を見かけます。年齢も性別もあまり関係なく見かけます。性善説かもわかりませんが　機会があれば　そういう行動をとる人は　結構いるのではないでしょうか。ボランティア活動などと　しゃちこばらずに　ちょっとしたことならやってもいいが時間や場所を決められるのは嫌だという人達の力を無駄にしない方法があればいいなあと　思っています。この頃駅で見かける　傘のリサイクル利用のように　負担が少なく　誰でも出来るのがあれば、、、。

今回のＶ連だよりは　字数を少なくし写真を中心に編集しました。いかがでしたか。

お知らせ

長年のＶ連の活発な活動に対して

相次いで以下の２つの表彰を受けました

１　11 月 14 日　彩の国コミュニティ協議会

シラコバト賞（協議会会長は県知事）

２　11 月 28 日　埼玉県社会福祉協議会

会長賞

今後の予定

1　令和２年３月 15 日　地域福祉未来フォーラム参加

2　加入団体紹介で　２グループ程度訪問したいと考えています。我こそはと言うグループは名乗り出てください。

発行元　所沢市ボランティア連絡協議会

連絡先　会員　　現在の事務所は　会長宅です。

e-mail　会員外（会員も可）下記の①または②にて連絡が出来ます。

①Ｖ連のホームページ（http://orange.zero.jp/tokoro-vren.cat/）にて

１.所沢市ボランティア連絡協議会で検索

２.メールアドレスをコピー

３.メールソフトのアドレスに貼り付け

②直接　tokoro-vren.cat@orange.zero.jp をメールソフトのアドレスに入力

メールの有無をメール担当者が１日１回はチェックしています。