

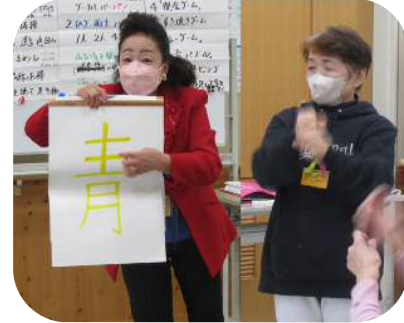


## ボランティア講習“寄り愛茶屋” 『楽しいレクリエーションで心も体もぽかぽか！』 12月23日（月） 10名参加

今年度のボランティア講習“寄り愛茶屋”は、長野県レクリエーション協会より講師の方にお越しいただいて、脳トレやゲームなど、みんなで笑って元気になれるレクを楽しみました。



手と足の体操



レクリエーション講師  
宮坂 寿子さん(左 諏訪市)  
田下 良子さん(右 木祖村)



棒体操とわっか回し



じゃんけんカードゲーム



カード総合合わせ



広告パズル

最初に簡単な腕や足の運動をして体をほぐしたら、レクがスタート。みんなで輪になって、お手玉やわっかを隣の人と協力して回します。テーブルを使ったゲームでは、チームに分かれて並べられたカードを取り合って競いました。

他にも新聞紙や広告といった、身近にあるもので簡単にできるゲームなど、地区の集まりやサロンでも活用いただけるレクもたくさんありました。講師の方のおしゃべりも楽しく、笑いが止まらない講習会になりました。



## 第25回 木曽ブロックボランティア ・地域活動フォーラム 94名参加！ 12月10日（火）木曽町文化交流センター

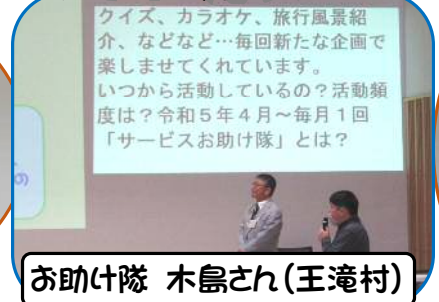
今年度のフォーラムは、「みんなでワイワイ“お元気自慢”～地域の魅力を再発見！～」をテーマに開催しました。長野県 NPO センターの戸井田由奈さんをファシリテーターとしてお招きし、ボランティアや支え合い活動をされている方の発表や、活動展示・販売、参加者どうして気軽におしゃべりできる交流会など、楽しみながら郡内他のボランティアさんの活動を知ることができる良い機会となりました。このフォーラムを、自分たちの地域をより良くするためのきっかけにさせていただけたら幸いです。

ふいちゃおーズ(木祖村)



### ステージ・スライド発表

アハバ 斉藤さん(木曽町)



お助け隊 木島さん(王滝村)



読み語りの会(南木曽町)



ほっとカフェ(南木曽町)

ファシリテーター  
戸井田 由奈さん(長野市)



長野西草刈り隊(大桑村)



ながの男の脳唱倶楽部(長野市)

### 活動展示・作品販売

いぶきの会(木曽町)



あずめ塾(木祖村)

### おしゃべり交流会



活動紹介(上松町他)



参加者から発表者へのメッセージ。活動の励みになるような、応援の言葉をたくさんいただきました。

## ご報告 今年360g集まりました！

社協窓口の回収箱へみなさんからお寄せ頂いた古切手が、今年もたくさん集まりました。ありがとうございます。社会貢献活動をされている団体を通じて、アジア・アフリカの保健医療の充実に活用いただきます。

