

協力会員募集中!

2023年7月20日発行 No. 347



さわやかさん



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス

品川区大井1-14-1 大井1丁目共同ビル2階
TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274
URL:https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html

品川 さわやか

検索



ほっとルームは、会員同士の情報交換と交流の場です。
ぜひお気軽にご参加ください。

～セルフハンドケアでリフレッシュ～

笑顔が
生き生き!

あいうえお体操&グーチョキパーでリフトアップ

今回のほっとルームでは、プラチナ美容塾より講師をお招きして、セルフハンドケアについて講義、体験していただきます。

ハンドケアがもたらす5つの効果

- ①皮膚への効果
- ②筋肉、関節への効果
- ③循環器機能への効果
- ④自律神経への効果
- ⑤脳の活性化

意識的に手をケアしてあげることで、身体と心の変化も期待できます。

また、マスク着用の期間が長くなると表情を意識することが減るため、顔の筋肉が緩むと言われています。表情筋は使わないとどんどん衰えてしまい、それが顔のたるみや老化につながってしまいます。今回は口元老化を防ぐ「あいうえお体操」とフェイスアップの「グーチョキパー」を行います。

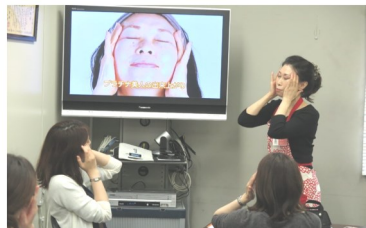
日時 9月6日(水) 午後2時～3時30分

午後3時から30分は協力会員の情報交換会を予定しております。

場所 品川区社会福祉協議会 3階会議室

講師 NPO法人プラチナ美容塾理事：松枝 由美 他2名

定員 さわやかサービスの協力会員・賛助会員20名



持ち物 ハンドクリーム(普段お使いの物があれば)

申込 8月25日(金)までにお電話にて



「さわやかサービス」は高齢者や障害者、産前産後の方を対象に、家事や外出などのお手伝いで住民同士のたすけあいを支援するサービスです。「協力会員」は、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。



今回は、4月に104才の誕生日を迎えられた利用会員 中村總一郎さんの油絵をご紹介します。



関:絵を描き始めたきっかけを教えてください。

中村:中学生の頃、写生から始めて、長女が習っていた絵の先生に私も師事するようになって油絵を習いました。先生が第一美術協会に入っていたので入れてもらって、東京都美術館や国立新美術館など展覧会に出展するようになりました。品川美術連盟にも所属していて、去年はO美術館に出展しています。



関:描く時に工夫していることはありますか？

中村:何もない、見たままを描くだけです。

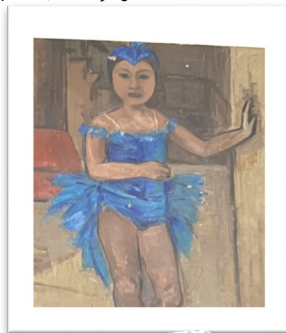
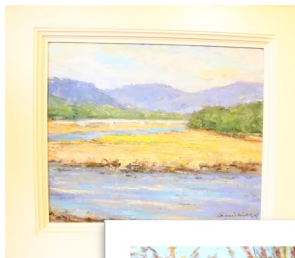
関:作品の中で気に入っているものはありますか？

中村:洗足池の秋の風景画があります。100号の大きさでこれを描くのは大変でした。この辺がポートハウスですね。

関:100点以上の作品があるとお聞きました。

中村:風景画ばかり、多摩川、千葉の勝浦、箱根など。イタリアのベニス風景も描きました。

人物画は難しく、長女を描いた1点のみです。



中村さん、ありがとうございました。これからもお元気で！また楽しいお話を聞かせてください。



おでかけサービス



お誘い

日ごろより安心・安全な運行にご協力いただきありがとうございます。今年度上半期の活動を振り返り、情報交換ができればと思います。

日時 9月27日(水)午後2時～3時30分

場所 品川区社会福祉協議会 3階会議室

対象 おでかけ運転協力会員・付添協力会員

申込 9月20日(水)までに電話(5718-7173)もしくは窓口まで



皆さまのご参加をお待ちしています。

4年ぶりに「ふくしま祭り」の開催が決定しました。



みんな集まれ ふくしま祭り

2023

小雨決行

日時 9月16日(土)午前10時～午後3時

内容 (1)模擬店、展示、バザーなど
(2)ステージでの上演

会場 品川区立中小企業センター ・しながわ中央公園

さわやかサービスは、バザーとミニゲームでの参加を予定しています。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

ご協力のほどよろしくお願いいたします。

バザー

バザー用品
寄付のお願い



☺受付可能な品物

手作りの品、日用雑貨、タオルなどの贈答品(未使用のものに限ります。)



品物は、**8月31日までに**事務所へお届けください。

バザーの収益金は会員交流等に活用させていただきます。



⊗受付できない品物

食器類(われもの)、食料品、衣料品、書籍、持ち運びできない大型の品物



当日、バザー等のボランティアさんを募集します。ご協力いただける方は、8月31日までにお申し出ください。

問い合わせ:03-5718-7173 担当:関、高山

募集

災害ボランティア講座 —防災クロスロード—

大規模な地震や水害が発生したとき、あなたならどうしますか？
災害時に起こる問題について一緒に 考えましょう！

日時 8月24日(木) 午後2時～4時

場所 品川介護福祉専門学校 特別講義室

(品川区西品川1-28-3 品川区立中小企業センター内5階)

定員 30名(応募者多数の場合抽選)

対象 品川区在住・在勤の方

参加費 無料



申込方法:8月10日(木)までに
インターネット申込専用フォーム
もしくはボランティアセンターへ
電話(03-5718-7172)



2023年 8月							Aug.						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2							

利用料金引落振替日 変更のお知らせ

重要!

7月分の利用料金は、8月28日(月)引落・振込となっております。

ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

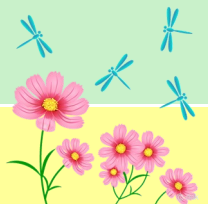
さわやかサービス 情報コーナー



編集後記

8・9月の予定

8月 2日 (水)	14:00～ 15:30	ほっとルーム「ウサギのマスコットをつくりましょう！」
8月25日 (金)	13:00～	協力会員募集説明会・入門研修
9月25日 (月)	16:00	
9月 6日 (水)	14:00～ 15:30	ほっとルーム プラチナ美容塾



いよいよ夏本番、外気温が28度を超えると室内でも熱中症になるリスクが高まります。予防のためにはエアコンをつけて、こまめな水分補給を心がけましょう。ちなみに私は運動で汗をかくことで熱帯夜でもぐっすり眠れています。(M・M)