

# ふらっと通信

平成  
29年

8月号

## セイロン瓜

●セイロン瓜の栽培を始めました。開発途上国への国際援助に携わっている海外ボランティアを支援する会「の会」の方の紹介により、緑苑地区社協では今年度の新たな試みとしてセイロン瓜の栽培を行っています。

セイロン瓜は、カルシウムやマグネシウムなど、ミネラル類を多く含んだ低カロリーの野菜です。原産地のスリランカや東南アジアでは、病院食にも使われ、「健康野菜」としても知られています。

●セイロン瓜を食べてみよう！  
セイロン瓜の味は、淡白でくせがなく、苦みがないのが特徴です。ゴーヤとほぼ同じように調理でき、チャップルやサラダをはじめ、かき揚げや炒飯、カレー、スープ、漬物など幅広く利用できます。

●試食会を開催します。  
緑苑地区社協で栽培しているセイロン瓜は、8月5日午前10時からコミセンのホールにおいて、試食会を開催します。

みんなでご飯に食べてね！  
【今月のギャラリー紹介】  
今月は、緑苑小学校児童の絵を展示します。

▼展示期間  
8月1日(火)～31日(木)  
【ふらっとの募金箱】  
5月のご寄付額は、二六〇〇円です。

**案内図**

◆住所：各務原市緑苑中3-17  
◆電話：058-322-6579  
※中公園の南西側

### 9時55分～10時は「テレビみんなの体操」を実施します

時間	月	火	水	木	金
午前 9:55 ～ 12:00	<b>7/31</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>8/1</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>2</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>3</b> 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	<b>4</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00 ～ 3:00		みんなで歌おう リクエスト曲で歌おう	パソコンSOS	将棋で集まろう ～初めての方教えます～	
午前 9:55 ～ 12:00	<b>7</b> 囲碁で集まろう ～初めての方もお気軽に～	<b>8</b> 麻雀で集まろう ～初めての方もどうぞ～	<b>9</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>10</b> 絵手紙を楽しまう ～綺麗な色を使ってチャレンジ～	<b>11</b>
午後 1:00 ～ 3:00	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	声を出して楽しく気管支 を鍛えよう		<b>山の日</b>
午前 9:55 ～ 12:00	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>17</b> 親子で一緒に遊ぼう (幼児対象)	<b>18</b> 新鮮野菜販売
午後 1:00 ～ 3:00	お盆休み	お盆休み	福祉なんでも相談 各務原市社会福祉協議会 (事前申し込みがあった場合)	みんなで歌おう リクエスト曲で歌おう	麻雀を楽しもう
午前 9:55 ～ 12:00	<b>21</b> 毛糸で遊びましょう 材料：各自持参	<b>22</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>23</b> 水彩画を楽しもう ～午前、午後～	<b>24</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>25</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談
午後 1:00 ～ 3:00	日常文字練習 小筆又はボールペン持参	ビデオ鑑賞		Happy Birthday 8月生まれの方をtea partyお祝しましう	
午前 9:55 ～ 12:00	<b>28</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>29</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>30</b> ランチで集まろう	<b>31</b> ご自由にお越しください 生き生きサポート相談	<b>9/1</b>
午後 1:00 ～ 3:00				初めての麻雀 未経験の方要申込	

ドリンクメニュー ドリップコーヒー(アイスも可)、紅茶、お茶 各100円(お菓子付)

トーストセット 提供時間：10時から14時 250円(大盛り350円)

うどん 提供時間：12時から13時 200円(大盛り300円)



各務原市緑苑地区社会福祉協議会 ふらっと運営委員会

電話：058-322-6579、E-Mail：flatryokuen@yahoo.co.jp、フェイスブック：「緑苑ふれあいハウスふらっと」で検索



みなさまお一人おひとりの参加が  
大きな支えになります

## ただいま社協会員募集中!!

7月末  
まで

### 会員募集中!



1口(500円)より  
複数口のご協力歓迎

**会費納入のお願い**

社会福祉協議会では、自治会の皆さまのご協力を得て、6月1日から社協会員の募集を行っています。

この社協会員の募集時に皆様から納めていただく一口五〇〇円の会費が、緑苑地区社協での様々な活動を行っていただくための財源となっております。

今後とも緑苑内での社会福祉活動を充実させて、誰もが住んでよかったと思える福祉のまちづくりを進めていくには、出来るだけ多くの緑苑住民の方々に会員になっていただき、会費納入によるご支援・ご協力をいただくことがぜひとも必要です。

まだ加入されていない方はこの機会にぜひ加入していただき、地区社協の活動にご協力くださいますようお願い申し上げます。

**南陽台地区ふれあいイベント**

近隣ケアグループ(楠Ⅱ)では、南陽台地区の皆さまを対象に、5月18日に南陽台集会所において、「みんなの歌声と楽しいおしゃべりの会」を開催しました。

前半は地域包括支援センタージョイフル各務原による介護予防のお話とタオルを使用した健康体操です。

おしゃべりタイムを挟んで後半は、スクリーンの映像を見ながら風薫る季節の童謡唱歌を中心に12曲を全員で歌いました。

### こんな活動に活用しています



- 地域のふれあいハウス「ふらっと」
- 日常生活支援の「緑苑活き活きサポート会」
- 敬老の集い(於: 緑陽中学校)
- お餅つきとぜんさい会
- 男の料理講習、高齢者への配食サービス等
- 福祉に関する講演会・講習会等の開催
- 高齢者の交流の場「ボランティアハウス」(6箇所)
- 絵手紙訪問や集会所等でイベント「近隣ケアグループ」
- 緑苑地区社協の新聞「りょくえん」の発行



**中地区ふれあいイベント**

近隣ケアグループ(わかば会)では、中地区の皆さまを対象に、5月16日に中集会所において、「食べて歌っておしゃべりする会」を開催しました。

参加者の自己紹介の後、中地区の安東さんのハーモニカ演奏でスタートしました。昼食は、各地区に向かい、朝食の出前を行っている「出前ふらっと」の朴葉寿司です。食後は中地区の有志による手づくりケーキとコーヒーで近所同士のおしゃべりを楽しみました。

最後は全員カラオケです。スクリーンに映るカラオケの映像を見ながら季節感のある童謡や唱歌、懐かしい歌の数々を全員で歌いました。

