



■高齢者のみなさんに 手作りのお弁当をお届けします。

7月21日から配食サービスの
本格実施が始まります。
月2回、ボランティアの皆さんの
手作りお弁当をお届けします。
社会福祉協議会の見守りサービスの一環である
配食サービスに、コミセンも積極的に
取り組んでいきます。



6/17
研修会

ボランティアさん

- ・調理ボランティア
- ・配達ボランティア

配食 サービス

みしま
コミセン

社協
三島支所



※配食サービス利用の申込は随時受付中です。
申込・問合せ：社協三島支所 42-3760

また、料理教室や他地域の視察
研修などを通して、配食サービス
の活動に参加して下さるボラン
ティアさんの募集にも力を入れて
いきます。

また、料理教室や他地域の視察
研修などを通して、配食サービス
の活動に参加して下さるボラン
ティアさんの募集にも力を入れて
いきます。

昨年10月からの試行実施を
経て、7月から本格的にスタートす
る配食サービス。
本格実施にあたり、ボランティ
ア研修会を6月17日に開催しまし
た。研修会では、長岡保健所生活
衛生課 惣角係長より、「夏場の
食中毒予防」を中心に講習してい
ただきました。
また、より良い配食サービスと
なるように意見交換を行いました。

昨年10月からの試行実施を
経て、7月から本格的にスタートす
る配食サービス。

楽しく・充実した
活動を目指して

一緒に配食サービスに参加しませんか？

現在、一緒に活動に参加して下さるボランティアを募集しています。

お友だち同士の参加も大歓迎です。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

◆調理ボランティア・・・みしま会館の新しい調理実習室で手作りのお弁当を調理します。

健康で体にやさしいレシピを習得できます。

◆配達ボランティア・・・利用者の皆さんに手作りのお弁当をお届けします。

☎みしまコミセンまたは、三島地区社会福祉協議会事務局 ☎42-3760まで

★第16号★ みしまコミセン新聞

コミセン広報委員会
平成23年7月15日発行

募集・お知らせ

↓定員にまだ空きがあります！涼しいお部屋で、健康についてお話を聞きにきませんか？

■生活習慣病予防講座

「家族の健康は家族で守ろう！」

家族の健康をテーマに、生活習慣病予防講座を開催します！
まず初めに基礎代謝や体脂肪率などの測定をして自分の体について調べます。その後、管理栄養士と保健師のお話を聞きます。気軽に取り入れたい健康のアイデアを一緒に聞いてみませんか？

〈スケジュール〉

- ①「測定」（基礎代謝・内臓脂肪レベル・体脂肪率・体年齢など）
- ②「健康と栄養についてのお話」
- ③「100kcalのおにぎりを作ろう」

日 時＝7月23日（土） 午前9時～12時
会 場＝みしま会館（和室・調理実習室）

参加費＝無料です

持ち物＝エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具

指導者＝☆管理栄養士 古川 素子さん

☆保健師 稲川 明美さん

申 込＝7月20日（水）までにコミセン事務室に

働きざかりのお父さんやお母さん、
家族の食生活が気になっている方など一緒に参加しませんか？

※年齢・性別問いません。

※小学3年生以下のお子様は、保護者同伴でお申し込みください。



■とってもおいしい♪デジカメ初心者講座

デジタルカメラ（デジカメ）の初心者向け講座です。お茶菓子と冷たいお飲物をご用意してお待ちしております。歓談しながら、楽しくデジカメの基本操作などを学びましょう。

日 時＝8月7日（日） 午後2時～午後5時

会 場＝コミセン工作室 匠

参加費＝1人300円

持ち物＝デジカメ

（※デジカメをお持ちでない方の参加もOKです）

指導者＝遠藤 登さん（みしまフレンド）

申 込＝8月2日（火）までにコミセン事務室に

ご連絡ください。



夏休みの自由研究にいかがですか？
小中学生の参加もお待ちしています。



みしまコミュニティ推進協議会 広報委員会

☎みしまコミュニティセンター事務室（平日8時30分～5時15分）

〒940-2392長岡市上岩井1261-1

電 話：42-2525 F A X：42-3711

メールアドレス：mishima-comi@city.nagaoka.lg.jp