

Mellow かがだより

8月号

今年は梅雨が短く早くから猛暑日が続いていますが、夏バテなどになっていませんか？
水分、塩分、ミネラルなどの補給と休息に務めて下さいね。

シニアボランティアさんの宿題支援

地区の高齢者こころまちセンターでの
「お出かけまんぷく食堂」



熱中症予防に！即席お漬物♪
きゅうり・トマト・戻したワカメを、
塩麴・お酢でもみこんでください♪
夏野菜で体内の熱が冷め、海藻のカリウ
ムがむくみを取ってくれ、麴が腸を綺麗
にしてくれます♪

子どもたちは楽しい夏休みに入りましたが、子どもたちの中にはお留守番をしながら
たくさんの宿題をしている子もいたり、子どもだけでお昼ご飯を食べている子もいます。

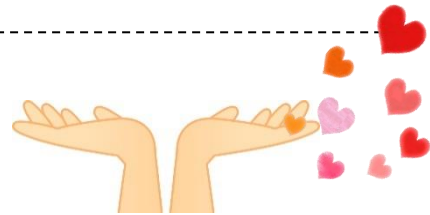
そこで、お留守番をしている子どもを対象に「夏休み宿題の見守りと昼食会」を開催
することにいたしました。

夏休みの宿題（シニアボランティアさんの宿題支援）をして、施設利用者さんやボラ
ンティアさんと一緒にお昼ご飯を食べます。後片付け、食器洗いもみんなで行います。

場 所：小規模多機能ハウスさくみ

日 時：8月の水曜日（8/1・8/8・8/22・8/29）

地域包括ケアシステム 「ともに支えあうまちづくり」研修会



時代の流れとともに社会のしくみや個人の価値観が多様化する中、世代を超えて「と
もに支え合う健康で豊かなまちづくり」を推進する取り組みについて考えていく研修
会です。

「地域まるごと お互いさまの支え合い」と題してシニア活動応援 Mellow かが
が実践発表をします。講師との対談ではちょボラ隊の中屋さんと上田さん、Mellow かが
も参加します

誰もが住み慣れた加賀市で、その人らしい生活が続けられるようにみんなで考えて
いきましょう！

8月の「ラジオ体操を中心とした運動教室」のお知らせ

『運動習慣定着コース』…21日（火）10:00～11:00 加賀体育館

『リーダー養成コース』…27日（月）10:00～11:00 加賀市スポーツセンター

Mellow かがでは ～KAGA 健幸健歩プロジェクト～ の一環として「ラジオ体操を中心とした運動
教室」を開催しております。詳しくは Mellow かがまでお問合せください。

発行者：シニア活動応援 Mellow かが（加賀市委託事業）・運営団体：NPO 法人かもママ

所在地：加賀市下河崎町 79 番地-2（NPO 法人かもママ事務所内）

連絡先：Tel/Fax 0761-73-0203・Eメール：mellowkaga@orion.ocn.ne.jp・ホームページ：<http://mellowkaga.jimdo.com/>