

上越市社協 さんわ支所だより

第31号
令和2年10月1日発行

社会福祉法人
上越市社会福祉協議会 三和支所
上越市三和区井ノ口406-1
TEL 025-529-2231
FAX 025-529-2233
E-Mail : jsk-sanwa@jouetushisyakyo.jp

「つながりをたやさない社会づくり～あなたは一人じゃない～」

赤い羽根共同募金

にご協力をお願いします。

期間：10月1日～12月31日

上越市共同募金委員会三和分会

今年も10月1日から赤い羽根共同募金が始まります。
赤い羽根共同募金は、さまざまな地域福祉活動を支える「じぶんの町を良くするしくみ」です。
三和区で集められた募金は、次年度以降、三和区や上越市内、及び新潟県内の社会福祉に役立てられます。
皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



| | |
|--------------------|------------|
| 令和2年度 三和区の目標額 | 1,292,000円 |
| ◎三和区や上越市内の福祉事業のために | 970,000円 |
| ◎新潟県内の社会福祉のために | 322,000円 |

..... 赤い羽根共同募金の配分金が使用されています



福祉講演会 in さんわ祭り



ボランティアの集い

サロンボランティア研修会

「お茶飲み会（サロン）」で実践できる「嬉しい・楽しい・気持ちいい」を体験し、コロナに負けない元気な身体づくり・心づくりを目的に、サロンボランティア研修会を開催します。ぜひご参加ください。

| 月日 | 時間 | 会場 | 参加費 | 内容 |
|----------|---------|---------|---------|----------------|
| 10/22(木) | 午後2時～3時 | すいせんの里 | 時 価 | 癒しのこけ玉づくり |
| 11/20(金) | 午後2時～3時 | 三和地区公民館 | 1,000 円 | アロマで自律神経を整える |
| 12/17(木) | 午後2時～3時 | 三和地区公民館 | 無 料 | お灸とツボ押しで免疫力アップ |

- ✿定 員：20名（先着順にて、定員になり次第締め切ります）
 - ✿対 象：サロンのスタッフさん、ボランティア活動を実践されている方
 - ✿申込方法：お電話にてお申し込みください（☎529-2231 担当：佐藤、高島）
 - ✿申込締切：10月12日（月）
 - ✿そ の 他：1回のみ参加も可能です
- 参加申込は、新型コロナウイルス感染防止のために当会が定めた感染防止策を遵守できる方に限ります



コロナに負けない食生活を！！

食欲の秋、到来です！！コロナに負けない心と体を作るためにも食生活は大切です。3食規則正しく、主食・主菜・副菜とバランスの良い食事を心がけましょう。（新潟県ホームページより引用）



| 主食 | 主菜 | 副菜 |
|--|---|--|
| ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含むエネルギーのもとになります。 | 魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。 | 野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。 |
| 例 ごはん パン めん | 例 肉 魚 卵 納豆 | 例 野菜炒め 野菜サラダ ひじきの黒物 きのこのソテー ミニトマト |



上越市社会福祉協議会のホームページもご覧ください：<http://www.jouetushisyakyo.jp>
さんわ支所だよりは、皆様からいただいた社協会費や共同募金配分金を活用して発行しています。
ありがとうございます。

