

ボランティア ひろば センター



さわやかふれあい講座
対戦相手求む！
「ボッチャに挑戦」

今年はおリンピックイヤー!!
観戦もいいですが、国際競技
「ボッチャ」にチャレンジして
みませんか。
「ボッチャ」はパラリンピッ
クの正式種目に採用されている
ニュースポーツで、だれでも参
加できるユニバーサルなスポー
ツです。

日時	内容
8月18日(土)	ボッチャを 体験しよう!
8月25日(土)	障がい者スポーツを 楽しもう!
9月29日(土)	みんなで「ボッチャ」 を楽しもう! 市内の障害者施設利 用の皆さんとミニゲ ームで対戦

〔時間〕 いずれも
13:00～16:00
〔場所〕 高浜市いきいき広場
〔申込期限〕 7月31日(火) まで

※「ボッチャ」は、脳や手足に重い
障がいのある方でも楽しめるスポーツ
として考案されました。
革製のボールを使用し、目標とした
白い玉に向けてチーム色のボールを投
げ、より目標に近いチームが勝ちとな
ります。
特別な技術を要しないシンプルさと、
読めないボールの動きをいかにコント
ロールするかが競技の魅力です。



碧海5市で今年も開講!
災害ボランティア
コーディネーター養成講座

被災時に備え、近隣市の社協
が協力して災害対策に取り組め
るよう人材育成を図るため開講
します。

〔日時〕 10月27日(土)
11月10日(土)
いずれも
10:00～15:00
全2回

〔場所〕 安城市文化センター
〔申込期間〕 9月18日(火)
～10月12日(金)

◆講座の申込・お問合せは...
ボランティアひろばセンター
TEL 52-98882

宅老所 今日の献立 vol.2



- 和風ハンバーグ (☆レシピ紹介)
- いんげんのくるみ味噌和え
- もずくの酢の物
- わかめと豆腐のお吸い物
- ひじきごはん



和風ハンバーグ (4人分)

- ①レンコンはすりおろしてザルにあげ、玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷まします。
- ②Aに①を加え、混ぜたものにBを加えて粘り気が出るまで練ります。
- ③小判型に形を整え、フライパンにサラダ油を熱し両面を焼きます。
大根をすりおろして、ポン酢でどうぞ。

A	合いびき肉	120g
	塩	少々
B	卵	1/2個、片栗粉 大1/2
	酒	小さじ1、醤油 少々
	ナツメグ	適宜
	砂糖	小さじ1
	玉ねぎ	大1/4個
	レンコン	1/2節
	大根	適宜

宅老所 とは?

市内5カ所にある「介護予防拠点施設」で、高齢者の自立した日常生活をサポートする、アットホームな雰囲気のある施設です。また、地域のボランティアさんのバランスのとれた昼食と、おしゃべりなどが楽しめる地域の居場所です。

ボランティアさんの趣向を凝らしたメニューは、利用者さんも楽しみにしています。そんなメニューやレシピをみなさんに紹介します♪～今回は、じい&ばあで活躍中の「カサブランカ」さんの提供です～