

# ボランティア登録をお願いします！

木祖村ボランティアセンターでは、令和8年度のボランティア登録をお願いしています。  
ボランティアは、自分の興味があること、自分にできることから始められる活動です。地域や社会をよりよくすることに役立ったり、自分自身の学びや経験になります。

## 配食サービス お弁当 調理

高齢者世帯などに配るお弁当を調理します。4～5人ずつ当番を決めて行います。

毎週木曜日 8:30～11:00



## いきいきサロン サロン運営

各地区の「いきいきサロン」を運営するお手伝いです。新たにサロンを立ち上げる活動もあります。



## 福祉施設・社協 行事お手伝い

福祉施設の夏祭りや敬老会、社協主催行事などのお手伝いです。



## 配食サービス お弁当 配達

お弁当を利用者さん宅に配達します。1人2～10軒。

毎週木曜日 11:00～12:00



## ミニデイサービス レクお手伝い

工作や手芸などレクリエーションのお手伝いです。



毎週 月・木曜日 9:00～15:00

## 福祉施設 環境整備

福祉施設で草刈り・掃除・窓ふきなどの環境整備をします。



## 配食サービス 表紙づくり

お弁当にかける表紙を作ります。イラスト、ぬり絵など得意なもので作れます。

自宅で行える



## アイ愛イメール 手紙を書く

ひとり暮らしの方に年賀状や暑中見舞いなど手紙を書きます。

自宅で行える



## 保育園・支援センター 見守り・お手伝い

とちのみ保育園や支援センターで行事のお手伝いや子ども達の見守り・託児をします。



## いきいきサロン・福祉施設・いろんな行事 特技・一芸の披露

歌や踊り、楽器演奏、手品など特技や一芸を披露していただきます。各地区のいきいきサロンや行事など発表の場を紹介します。



## 何か やってみたい！

どんなことか分からないけど、何かやってみたい…。あなたの「やってみたい」を応援します。



- ボランティア登録をしていただける方は、  
「**ボランティア登録申請書**」を木祖村ボランティアセンター（木祖村社協）に提出してください。  
電話やFAXでも登録できます。2月6日（金）までの登録にご協力をお願いします。  
ご不明な点は、36-3441までお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】 木祖村ボランティアセンター（木祖村社会福祉協議会内） 担当：岩崎  
電話 36-3441 FAX 36-3482 メール kisomura.c@kv.kiso.ne.jp

# 配食(調理・配達)ボランティア募集中

## 内容

高齢者宅等へお届けするお弁当の調理、配達

- ※ 毎週木曜日 【調理】午前8時半～11時  
【配達】午前10時50分頃～
- ※ 調理はまめのわ配食室にて行います。



### <調理>

個人・グループ  
での参加OK!  
お友達と楽しく  
活動できます♪

### <調理>

メニューは管理栄養士とスタッフが考えます。  
調理中も同席するので安心です。



活動日は月1回程度ですが、ご希望に沿いますのでお気軽に♪



## ボランティアさんの1日

### 〈 配食サービス編 〉

### 調理ボランティアさん

8:30 お弁当の調理スタート!

- ・野菜や果物を切ったり、肉や魚を焼いたり、皆さんで分担して調理します。
- ・切り方や味付けは、専門の調理スタッフが教えてくれます。

10:40 お弁当できあがり!

- ・皆さんで一息… お茶休憩

11:00 お疲れさまでした!



- 都合に合わせて、当番を決めます!
- 1か月に1回、半年に1回でも大丈夫です!
- 見学やお試し参加もできます!

### 配達ボランティアさん



10:50 まめのわ配食室 到着

- ・お弁当の受け取り ・配達先の確認

11:00 お弁当の配達スタート!

- ・自宅の近所を中心に配達していただきます。
- ・利用者さんの顔を見て、お弁当を手渡します。



ご興味のある方は  
ぜひご連絡ください!

## 木祖村社会福祉協議会

木祖村藪原 1191-30  
電話:36-3441 メール:kisomura.c@kv.kiso.ne.jp  
担当 岩崎・奈良井