

## うた声喫茶にご参加ください

毎月第二・第四土曜 1日、  
13時30分から生協ホールで  
うた声喫茶を開催しています。

童謡・昭和の演歌・昭和の歌  
謡曲・カラオケを参加者全員で合  
唱しています。



大きな声を出すことは、健康にも良く、腹式呼  
吸で副交感神経のスイッチが入り自律神経のバラ  
ンスも整い、心身の緊張や不安も和らぎ、リラッ  
クスでき、血流も良くなり免疫力アップの効果が  
あります。一度、生協ホールを覗いて下さい。

【問合せ先：生協事務局・金岡】

## ボランティアカフェ 開催のお知らせ

日時 2月25日(火)午後1時半～3時  
場所 にじの家サロン  
参加費 無料



ボランティアに興味がある方、  
これからしてみたいなって思  
う方、現在何らかの形でボラ  
ンティアされている方、気軽に交流しませんか？  
当日はお茶とかたくり餅を用意しています。  
参加申込は不要です。気軽にお越しください。

【問合せ先：☎077-574-8522 生協事務局・山崎】

こびらいボランティア委員会

## 生協講座

## 介護保険の使い方

2025年2月15日(土) 午後2時～3時予定

場所 生協ホール

テーマ 介護保険の申し込み、利用方法について

こうし こびらい居宅のケアマネージャーさん

参加費 100円

参加申込：☎077-574-8522(こびらい生協事務局：担当 山崎)

こびらい健康づくり委員会

定員は20人。興  
味のある方は、ご  
参加ください。



楽しくクリスマス  
ツリーづくり！



折り紙でアクセサ  
リ、皆さん集中し  
て作成中！



講師も組合員さん！ボ  
ランティアでいいよと快  
諾いただき、和やかに教え  
てもらいました。制作後の  
お茶タイムもまた盛り上  
り、差入れのケーキをいた  
だきながら、にぎやかに話  
が弾みました。

健康づくりから趣味な  
ど、楽しいきっかけがあ  
り、組合員や職員が共につ  
どい、楽しんで、つながる  
ことのおもしろさを感じ  
ています。(池内)

今年も強化月間に「こじ  
のひろば」を開催すること  
ができました。

こじの広場



人が集まり、語り、つながる