

# 輝け！つるボラ通信

寒い日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

カフェボランティア養成講座（4回連続講座）開催しました！  
10月27日～の講座で延べ64人参加されました



第1回 10月27日（金）  
「カプラでチームワーク  
を高めよう」



第2回 11月10日（金）  
「ドリップコーヒーの淹  
れ方を学ぼう」



第3回 11月17日（金）  
「カフェの模擬練習」



第4回 11月24日（金）  
「つるりっぷカフェで  
実演してみよう」

## モカフレンドの活動紹介

### つるりっぷカフェ

コーヒー100円  
紅茶 100円

開催日時：毎月第3金曜日  
午後2時～3時30分  
開催場所：鶴見区在宅サービスセンター  
2階ボランティアルーム



高齢者施設に出張カフェ  
で活動中



つるりっぷカフェで活動中！  
ハンドドリップでおいしいコーヒーを  
淹れています。  
ぜひ お立ち寄りくださいね！  
お待ちしております！



傾聴ボランティア養成講座（3回連続講座）を開催しました！  
11月30日～の講座で延べ80人参加されました



第1回 11月30日（木）  
「傾聴の基本を知る」



第2回 12月7日（木）  
「しんどくならない話の聴き方」



第3回 12月14日（木）  
「フォローアップで振り返る」

傾聴ボランティア養成講座受講後、学んだことを活かしてボランティアグループの立ち上げを  
目指して準備中です！

# ボランティア募集

## ★つるみのオカンの井戸端食堂（こども食堂）★

活動日時：毎月第2・4水曜日  
午後1時～9時  
※上記時間のご都合のいい時間で  
お願いします  
活動場所：鶴見区民センター調理実習室  
活動内容：夕食の調理、補助など  
募集人数：若干名  
エプロンをご用意ください（あれば三角巾）



## ★パークランのお手伝い★

活動日時：毎週土曜日  
午前7時40分  
いのちの塔 集合  
活動場所：鶴見緑地  
活動内容：コース誘導、タイム計測など  
募集人数：若干名  
スマートフォン、飲み物をご持参ください



# メンバー募集

## 🌸花々つるみ🌸

「花々つるみ」は、園芸ボランティアグループです。  
鶴見区在宅サービスセンターでお花を育てて、鶴見区内の  
こども食堂に届けています。クリスマスの時は芋のつるで  
リースを作って松ぼっくりやリボンなどで飾り付けをして  
区内のこども食堂にお届けしています。  
ぜひ、一緒に活動しましょう！



編集・発行元・問合せ先・連絡先  
鶴見区ボランティア・市民活動センター  
住 所：鶴見区諸口5丁目浜6番12号  
鶴見区在宅サービスセンター内  
TEL：6913-7070 FAX：6913-7676  
利用時間：月曜日～土曜日  
午前9時30分～午後5時  
休 館 日：日曜日・祝日・国民の休日  
年末年始（12/29～1/3）

