

食事サービス おいし弁当



平成30年度 和歌山県社会福祉功労者表章において、紀美野町のボランティアグループ「おいし弁当」に和歌山県知事感謝状が贈呈されました。



おいし弁当

平成4年5月発足のボランティアグループ。旧野上地区で月2回、夕食のお弁当を手作りし、お届けしています。



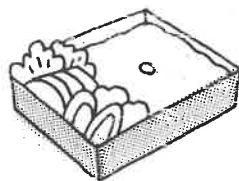
「おいし弁当」のボランティアのみなさんおめでとうございます!

ただいま♡

調理ボランティア募集中です!

場所 総合福祉センター 調理室
日時 毎月第1水曜日・第3木曜日
13:00~15:00ごろ

1度、見学にお越しください!



お問い合わせ
紀美野町社会福祉協議会
TEL 489-9962

ボランティア伝言板

ポリ袋クッキング はじめの一步

材料(1人分)
A 米(無洗米) 80g(1/2カップ)
水 120ml
B マイタケ 25g
エノキダケ 25g

ニンジン(1/4切り) 20g
だし薄揚げ 10g
ショウガ(4cm) 少々
昆布茶 小さじ1/4
てんさい糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1

きのこの炊きこみご飯

【作り方】
①ポリ袋にAを入れて、30分以上おく
②①にBをすべて入れ、金属の水にためて空気を抜き、袋の口を結ぶ
③②を火にかけ、沸とうしたら火をやや弱め沸とうを保つ
④沸とう後20分で火を止め、10分蒸らした後、器に盛る

手話

「いろいろ」



右手2指を半回転させながら右方へ移動する

「教える」



左手掌を斜めに立て、右手人差し指を前方斜め下へ2回振る

「勉強(する)」



両手掌を手前に向け、斜めに立てて並べて置き、軽く前へ2回出す

防災クイズ

知ってよかった

<2>

- 問6. 地震発生後、柱に足を挟まれて長時間身動きできず苦しんでいる人がいます。あなたがとるべき行動で正しいのは?
A. 柱を持ちあげ、助け出す B. そのままにして救急隊の到着を待つ C. 挟まれている足を動かす
- 問7. ビニール袋の正しい使い方は次のうちどれか?
A. 膨らませて防災頭巾の代わりに使う B. 水を入れて火元に投げつけ火を消す。
C. 頭からかぶり火災の時に煙を吸わない様にする。
- 問8. 激しい雨が続き水が溢れて道路や床下に氾濫し始めました。家族それぞれ避難することになりました。正しい行動は?
A. 車を避けるため道路の端を歩く B. 元身な人を先頭に急ぎ足で歩く
C. 高齢者、子どもを真ん中に縦に、一列になって歩く。
- 問9. 海岸にいた時に揺れを感じました。この時にとるべき正しい行動は?
A. 海の様子を観察する。 B. 津波注意報・津波警報を聞く
C. すぐに高台や高いビルに避難する
- 問10. 1981年前に建てられた家に住んでいる方へ次のうち正しいのは?
A. 瓦屋根で屋根が重いから地震にも強い B. 耐震性確保のため専門家に耐震診断を依頼。
C. 寝室に高い家具を置かない様にし、家具は壁や相互に連結・固定

答えはこちら 解説は次回に!

【必ず役立つ震災食】より

編著 公益社団法人 石川県栄養士会
〒920-0963
石川県金沢市出羽町2-1 県庁出羽町分室
TEL-FAX 076-259-5061
発行 株式会社 北國新聞社
〒920-8588
石川県金沢市南町2-1
TEL 076-260-3587(出版局直通)
FAX 076-260-3423

石川県栄養士会 編集 石川県栄養士会 発行

編集 石川 編集 石川 発行 石川

ボランティアだより