

# きみの はとふる・たいむ

## 【傾聴】 ----- 研修会 -----

耳とこころを傾けて聴く

(親子関係)や(友人関係)だけでなく、人間関係すべてで「傾聴〜けいちょう〜」=「耳と心を傾けて聴く」ことは信頼関係を築くことに役立ちます。紀美野町では「話し相手(傾聴)ボランティア さわかか」が活動しています。

「傾聴」を学んで生活に活かすもよし、ボランティア活動を行うもよし、興味ある方のご参加をお待ちしています。

日時: 平成31年 3月19日(火) 13:00~15:00 (受付 12:30~)

会場: 紀美野町総合福祉センター 2階 会議室

対象者: 「傾聴」に興味ある方・「傾聴」を活かしたい方


内容: 「話すことで変わる『こころとからだ』」  
講師 和歌山心療オフィス 臨床心理士 上野和久先生

申込: 紀美野町保健福祉課 TEL 073-489-9960

参加費: 無料  
共催: 紀美野町・話し相手ボランティア さわかか


手話うち

【野球】



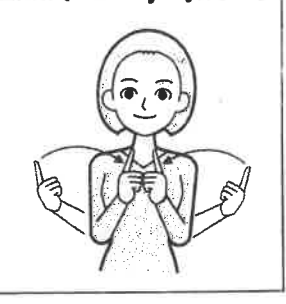
両手でバットを振る  
しぐさを示す

【家】



両手の指先をつけ、  
斜めに構える

【会う】



両手人差し指を立てて向かい  
合わせ、左右から同時に近づける

知ってほしいこと  
手話は学ぶコツをつかむとわかりやすいです。  
「野球」のようにジェスチャーから発展した手話  
「家」のようにその形を表現した手話  
「会う」のようにその状態や動きを表現した手話  
手話は表現の大きさや強弱、そして表情豊かに表現することで気持ちを伝えます。

いまから考えてみませんか? これからの生き方を。

### 講演会 整形の医者が語る かしこい老い方 かしこい逝き方

日時 平成31年 3月30日(土) 14:30~16:30

場所 ホテルパバローム紀の国 2階 鳳凰の間

講師 島田 永和氏

参加無料  
先着200名  
事前予約制

しめ切り 3月25日(月)



お申込み・お問い合わせは

プロフィール  
1951年 大阪市生まれ。  
医療法人 永広会  
島田病院 理事長、院長  
現在は はあとふるグループ 理事長。  
著書 「身体障害者のスポーツ」  
「痛い腰・ヒザ・肩は動いて治せ」  
「整形の医者が語る  
かしこい老い方 かしこい逝き方」

和歌山市第3在宅医療・介護連携推進センター  
和歌山市屋形町(伏虎ハビリテーション病院内)

TEL・FAX 073-422-6003  
担当 山本・井上 (平日 9:00~16:00)

QRコードからも  
お申込みできます→



ボランティアだより

### 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袋分)
- 米粉 80g
  - ベーキングパウダー 小さじ1/4
  - 無調整豆乳 100ml (1/2カップ)
  - てんさい糖 大さじ1
  - 抹茶 小さじ1/4

### 抹茶米粉パン

- 【作り方】
- ① ポリ袋に①を入れ、よく混ぜ合わせておく。
  - ② ①に米粉とベーキングパウダーを入れて、混ぜ合わせる。
  - ③ 水を張った鍋に②を沈めて、空気を抜き、袋の口を結んで火にかける。
  - ④ 沸いたら、やや火を弱めて、沸とうを保つ。
  - ⑤ 沸とう後 15分を取り出す。

※ 米粉の代わりに薄力粉(80g)  
抹茶の代わりにきな粉(大さじ1)  
ココアパウダー(大さじ1)  
みそ(20g)  
はたけ粉(大さじ2)  
を混ぜておいしく仕上がります。

【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