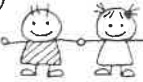


# きみの はとふる・たいむ

安心して  
ボランティア活動  
するために

お申込み・お問い合わせ  
紀美野町社会福祉協議会  
TEL 489-9962  
(担当・上野山)



## 平成31年度ボランティア活動保険

【保険期間・平成31年4月1日～平成32年3月31日】

年間保険料(1名あたり)

	Aプラン	Bプラン
基本タイプ	350円	510円
天災タイプ	500円	710円

- ▶ ボランティア活動中に、ケガをした!
- ▶ 活動中に誤って相手にケガをさせた!
- ▶ 活動中に他人の財物をこわした!
- ▶ ボランティア自身の食中毒・熱中症・感染症も補償されます。

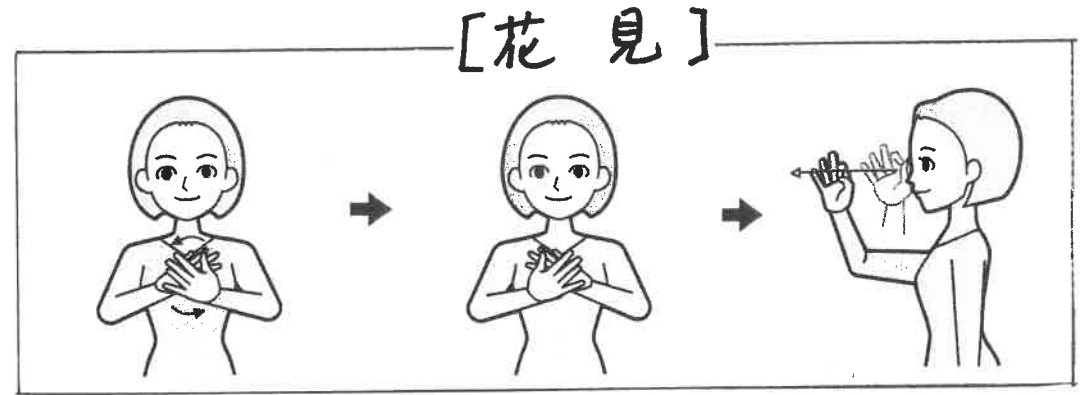
## 平成31年度ボランティア行幸用保険

保険料(1名あたり)

Aプラン		
A-1	A-2	A-3
1日28円	1日126円	1日248円
Bプラン(宿泊あり)		
1泊2日	2泊3日	…その他
241円	295円	

- A-1…各種研修会・河川清掃・炊出し子ども食堂・サロンなど
- A-2…避難訓練・防災訓練・運動会マラソン大会・キャンプなど
- A-3…サッカー・フットサル・硬式野球みこしや山車に参加する祭りなど

## 手話うち



両手掌を上下にたたく合わせながら回転し

たたき合わせながら上下の手を入れ替え

右手二指の輪を目から前へ出す

## 第9回ワールドラフターデー

# 笑天 ヨガまつり

笑いたい人一大集合!

みんなで一緒に楽しく笑いましょう!

日時 2019年5月6日(祝)  
10:00～12:00(受付9:30～)

場所 中央コミュニティセンター 3階  
(和歌山県三好市三好2-2)  
和歌山バス塩屋経由・医科大学行 雄松町3丁目バス停下車 徒歩約5分

参加費 無料

公共機関をご利用ください。タオル・飲み物をご持参下さい。



問い合わせ先 ラフターヨガ・わかやま

味村 080-6172-8281

北原 090-8753-2949

主催 ラフターヨガ・わかやま

後援 和歌山県社会福祉協議会

NPO法人和歌山保健科学センター

和歌山県健康生きかいかつ推進協議会

ボランティアだより



## ボランティア伝言板

### ポカリ袋クッキング<sup>II</sup> はじめの一步

材料(1人分)

- カンパン 10個
- ① てんぷら米 大さじ1
- 無調整豆乳 150ml (3/4カップ)

### ワンポイント

### カンパンがゆ

- 【作り方】
- ① ポカリ袋に①を入れ、水を張った鍋に洗って空気を抜き、袋の口を結んで火にかける
  - ② 沸いたら、やや火を弱めて沸とうを保つ
  - ③ 沸とう後20分で取り出して盛り付ける

豆乳の分量や加熱時間を増やすことでより柔らかくなり、乳幼児や高齢者にもやさしい食事となります

### 【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