

# きみの はとふる・たいむ

## ボランティアしてみたいなあ!!

「年齢を気にせず  
気軽に出来る  
社会参加って  
ないですか？」

「趣味を生かせる  
活動って  
ありますか？」

「定年を迎えて  
時間ができました、  
何か、始めて  
みようかな！」

「第2の人生  
たのしくボランティア  
できればいいなあ!!」

「地域に根ざした  
活動が  
したいのですが。」



一度、見学に  
来ようかな。

### 紀美野町でもたくさんの団体が活動しています

<p>支えあうボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 食事サービス</li> <li>◎ 声のツレ「かじか」</li> <li>◎ 話し相手ボランティア「さゆわか」</li> <li>◎ ふれあいサロン</li> </ul>	<p>自宅でできるボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ふれあい通信</li> <li>◎ 収集ボランティア</li> <li>◎ 募金・寄付活動</li> </ul>	<p>エコロジ-なボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ NPO法人 生石山の大自然保存会</li> <li>◎ 野上のすてきなゴミ仲間</li> </ul>
<p>趣味で楽しむボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 野上おもちゃ箱</li> <li>◎ しクリエイションクラブ</li> </ul>	<p>特技を生かせるボランティア</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 演劇カルテ「のかみ座」</li> <li>◎ 指人形サークル「ひまわりのたね」</li> </ul>	<p>ボランティア、あなたも はじめてみませんか？ まずは、お電話ください。 ↓ 紀美野町ボランティアセンター 489-2255</p>

### 手話っち



### 「令和」の手話決定

新元号「令和」を表す全国統一の手話を  
社会福祉法人「全国手話研修センター」が発  
表しました。

指先を脇の前で上に向けてすぼめた後、前に動か  
しながら緩やかに開く。左右どちらの手でもよい。  
「未来に向かって花のつぼみが開いていくイメージ」という。

ごぞんじ  
ですか？

### 配慮を 必要とする人を示すマーク①

障がい者の  
ためのマーク



障がい者が利用  
できる施設を示し  
ます。(車いす利用  
者に限りません。)

視覚障がい者の  
ためのマーク



視覚障がい者の  
安全を考慮した施  
設や機器などに  
使用されます。

耳マーク



聞こえが不自由な事を  
表し、筆談・手話・ゆ  
っくり話すなどの配慮  
を求めます。

### ボランティア 伝言板

### ポリ袋クッキング はじめの一歩

- 材料(1人分)
- うどん(1/2に折る) 50g
  - A 水 200ml (1カップ)
  - 玉ネギ(薄切り) 30g
  - しょうゆ 小さじ1
  - とろろ昆布 適量

### とろろ昆布うどん

—作り方—

- ① ポリ袋にAを入れ、水を張った鍋に沈め  
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15分で火を止め、取り出す
- ④ 器に盛り、しょうゆを加え、とろろ昆布を乗せる

### ワンポイント

味がどのくらいかたから  
とろろ昆布のかけ量を  
調整できる

### 【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  
〒920-8568  
石川県金沢市南町2-1  
TEL 076-260-3587(出版局直通)  
FAX 076-260-3423

「ユニバーサル社会」の実現を目指して  
支援活動が広がっています。

♥ 「ユニバーサル社会」とは… ♥  
年齢・性別・障がい・文化の違いに関わらず  
支え合い、すべての人が安心して暮らせる社会。

## ボランティアだより

