

## ボランティア ほんの第一歩

年齢を気にせず  
気軽にできる  
社会参加って  
よいですか?

趣味を生かせる  
活動って  
ありますか!?

地域に根ざした  
活動を  
したいのですが。



一度、見学に  
行こうかな♪

第二の人生  
たのしくボランティア  
できればいいな!!

定年を迎えて  
時間ができました。  
何か、はじめ  
みようかな...

↓ 紀美野町でもたくさんの団体が活動しています ↓

### 支えあう ボランティア

- ◎ 食事サービス
- ◎ 声のグループ「かじか」
- ◎ 話し相手ボランティア「さわやか」
- ◎ サロン活動

### 趣味で楽しむ ボランティア

- ◎ レクリエーションクラブ
- ◎ おもちや箱
- ◎ 未来de志賀野

### エコロジーなボランティア

- ◎ NPO法人 生石山の草原保存会
- ◎ すてきなゴミ仲間
- ◎ あじさいクラブ
- ◎ 紀美野いきいき講中

### 特技を生かせる ボランティア

- ◎ 演劇「のかみ座」
- ◎ 指人形サークル「ひまわりのたね」
- ◎ ほんの森

### 自宅でできる ボランティア

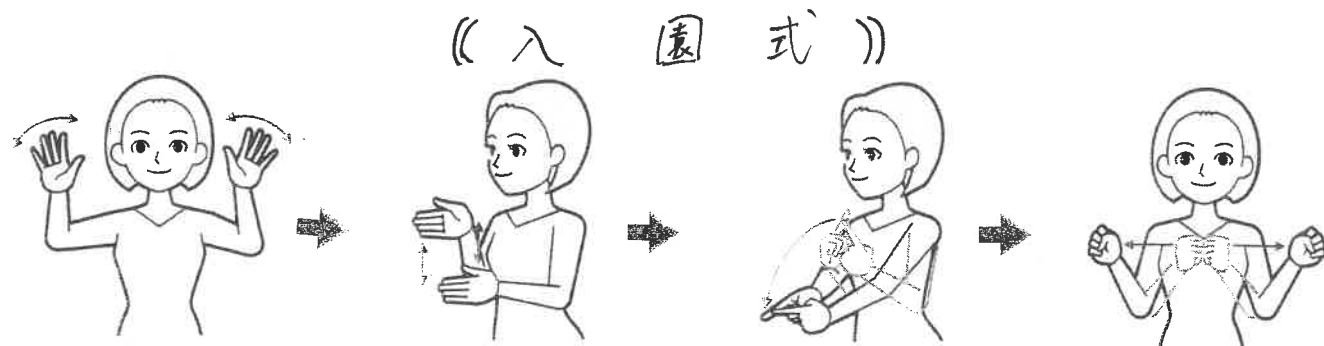
- ◎ 日いあい通信
- ◎ 4集ボランティア
- ◎ 募金・寄付活動

### いざ!という 時のために

- ◎ 災害ボランティアの会
- ◎ 赤十字奉仕団

紀美野町ボランティアセンター 489-2255

### 手話っち



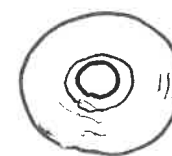
指の間を広げた両手を  
顔の脇で同時に左右に振り

掌を向き合わせ、指先を前に  
向けた両手を交互に上下し

両手人差し指で作った「入」の字を  
前へ出しながら指先を前へ向け

近づけ置いた両手拳を  
左右へ引き寄せす

## 声のCDお届けしますヨ!



声のグループ「かじか」では 目の不自由な方に「広報きみの」  
「きみの議会だより」「社協きみの」「きみのはとふるたいむ」「かいらん」  
等を声のCDにして 月1回 お届けしています。



目の不自由な方

一人暮らしで読みづらく感じた方

CDデッキを持っていて一で操作できる方

これは 無料です

★ 私はどうかしら? と思ってる方、一度お電話してみてくださいネ!

お問い合わせは  
紀美野町社会福祉協議会

489-9962

### ボランティア 伝言板

### ポリ袋クッキング ほんの第一歩

材料(1人分)

- カットワカメ(乾) 1g
- ネギ 20g
- 昆布茶 小コップ 1/4
- 水 150ml(3/4カップ)
- しょう油 小コップ 1/2
- 塩・ゴマ油・いりゴマ 少々

### 作り方 ワカメスープ

- 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 5分が取り出し、味をととのえ、いりゴマをふる

**ワンポイント** 長期保存できる乾燥梅干しを加えてもよいでしょう。ラー油を足してピリ辛味を楽しんでも可也

### 【必ず役立つ震災食】より

編者 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(出版局番送)  
FAX 076-260-3423

ボランティアだより

