

助け合いボランティア活動



サポーター募集中

『虹の手』は、地域住民が困ったときにお互い助け合う活動です。しが健康医療生活共同組合の組合員で、虹の手の活動の趣旨に賛同していただける方ならどなたでもサポーターになることができます。



しが健康医療生活共同組合では、子ども食堂&寺子屋などの支援事業も進めています。

**初めてでも大丈夫です。
年齢・性別・資格は問いません。**

○安否内容の声かけ・見守り ○日常的な話し相手
・困ったときの相談相手 ○災害時の手伝い ○ゴミだしの手伝い ○買い物の手伝い ○草刈りの手伝い ○家具の移動や電球交換



ボランティア活動は1時間とします

作業内容は事前にコーディネーターが確認します。

【申し込み・お問合せ】事務局 077-574-8522(山崎まで)

男やもめのかんたん料理 NO.14 (金岡 英明)

お茶漬け野菜炒め丼

■作り方

市販のお茶漬けの素を調味料として使い野菜を炒め、最後に醤油を少々使って味を調えます。(ごま油を加えてもいいです)



丼にご飯をよそって野菜炒めをのせます。初めは野菜炒めご飯として食べて、次にお茶やお湯をかけてお茶漬けにして僕は食べましたが、一杯の丼で2回楽しめました。

■材料 1人分

- ・野菜 もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参など 適量 (スーパーなどで野菜炒め用のカット野菜を使用 98 円位です)
- ・ベーコン (又は豚肉、ハム) 少々
- ・お茶漬けの素 (永谷園) 1 袋
- ・ごはん
- ・サラダ油 適量・醤油少々
- ・お好みでたくわんや練りわさびを使用

行事と会議の日程 (2023年)



<5月>

- 19日(金) 何でも相談会
- 20日(土) 子ども食堂
- 24日(水) ナイスピクス
- 28日(日) 健康まつり
- 30日(火) オレンジ会

*にじの家サロン(毎週木曜)

<6月>

- 13日(火) ほほえみ作業日
- 14日(水) ナイスピクス
無料法律相談
- 16日(金) 何でも相談会
- 17日(土) 総代会
- 28日(水) ナイスピクス

*にじの家サロン(毎週木曜)

*会場は全てにじの家サロンです。
*無料法律相談会は、こびらい診療所の2階が会場です。
*オレンジ会はふくふくセンターが会場です。