



# おたすけ隊通信

会報誌 NO. 35  
編集・発行  
成田市社会福祉協議会  
おたすけ隊  
TEL 27-8010

暦の上では春ですが、雪が降るのではないかとと思う程寒い毎日が続いています。皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃より、会員の皆様にはおたすけ隊の活動にご理解・ご協力いただき、心より感謝いたします。

今後もおたすけ隊の活動が、互いに心温まる繋がりとなりますよう、職員一同細やかなコーディネートをおこなってまいります。

## 「皆さんで踊った銭太鼓踊り」 おたすけ隊交流会



むぎわらの会の皆さん



平成29年1月27日、ボランティアグループ「むぎわらの会」をお招きし、会員交流会を開催しました。新年会に相応しい縁起のよい踊りを披露して下さい、つい体が動いてしまうような軽快さに会員さんも魅了されていました。「むぎわらの会」からの「踊りを一緒に楽しみましょう。」というお誘いに最初は恥ずかしがっていた会員さんも、一曲毎に気分が乗ってきて楽しく体を動かしていました。



### 運転免許自主返納

運転免許を返納した方は「運転経歴証明書」を申請することができます。これを提示することにより、公共交通機関（タクシー・バス）の乗車運賃割引など様々な特典を受けることができます。  
～詳しくは千葉県警察 HP で～

その後、お茶菓子を食べながら会員さんの交流では、以前活動していた時の利用会員さんと偶然会い、当時は右腕を骨折して体調も崩しがちだったのに、今はとても元気になっていて『あの時はありがとう。』と感謝の言葉を頂き、とても嬉しかったという会員さんからの話を聞きました。「喜ばれる活動をこれからも続けていきたいですね。」と皆さんからも共感の声があがりました。

そして話題は「高齢者の運転」に移り、ハッとした体験や免許を自主返納したら特典がある事などの社会問題について話が盛り上がっていました。

毎年、交流会はいろんな話題が出て思わぬ情報を聞けたりします。是非皆さんの参加をお待ちしております。



## ■■■■ 風邪を引いてしまったら・・・ ■■■■

春の足音が聞こえてきましたが、まだ寒暖の差が激しい時期です。  
体調管理にはくれぐれもご注意ください。  
風邪の引き始めにはタマゴ酒やしょうが湯が効果的です！



### ★ タマゴ酒の作り方

- ①卵を溶いてよくかき混ぜます。
- ②お砂糖を適量入れます。
- ③お酒を熱めに燗をする
- ④卵をかき混ぜながらお酒を少しずつ注ぎます。



お砂糖の代わりに  
ハチミツでも♪



### ★ しょうが湯の作り方

しょうが湯の作り方は簡単。



おろしたしょうがを湯のみに入れて、お好みの量で砂糖を加えて熱湯を注ぐだけです。  
しょうがはのどの痛みを緩和する効果があり、体も温めてくれるので風邪の引き始めに  
ぴったりです。ゆずを絞って入れるとビタミンCも取れるのでお勧めです。

### ★ ～番外編～ 梅干焼き



梅干の黒焼きもお勧め。

作り方は、梅干2個を黒くなるまで網の上で焼きます。焼けたら上から熱湯を注ぎ、梅干を  
つぶして出来上がりです。さらに、しょうがを少々入れても体が温まりますよ♪

## 平成 29 年度更新手続きについて

来年度も継続して会員登録をご希望の方は、年会費（利用会員  
1000 円・協力会員 500 円）を、4 月21 日（金）までに、ボランティア  
センター窓口にお持ちいただきますようお願いいたします。

受付は平日午前9時～午後5時までで、土・日は事前に連絡いただければ、  
保健福祉館総合窓口にて手続きがとれるよう準備いたします。

（第4日曜・祝日は休み）

また、外出が困難な方は、個別にセンターにご相談ください。

なお、退会される場合もセンターにご連絡ください。

### <お願い>

**活動の前には、必ずボランティアセンター窓口で利用券を購入して下さい。**

**利用券がない場合はお願いすることができません。**

**活動日当日の訪問による利用券の販売は、対応できない場合があります。**

## 2017 年 1 月末日現在 会員数

利用会員	45 名
協力会員	30 名
総会員数	75 名

**できる人ができる時に  
できる範囲のお手伝い♪**

## 会員随時募集中！

**是非お知り合いの方を  
ご紹介ください♪**



月日が経つのは早いもので平成 28 年度もあとひと月余りとなりました。  
まだまだ朝晩は冷え込みますので、お体にはくれぐれもお気を付けください。  
4 月から、今までと同様に成田おたすけ隊をよろしくお願いします。

