



おたすけ隊通信



成田おたすけ隊は、成田市に暮らす高齢者や障がいのある方の、「できるだけ住み慣れた地域で自分の力で生活したい」という気持ちを市民同士の助け合いでサポートする会員組織です。

もっと寄り添いたいから、学びたい。



平成29年10月24日・25日の2日間に渡り、協力会員と高齢者支援に関心がある市民の方を対象に、スキルアップ講習会を開催しました。1日目は高齢者にも食べやすく必要な栄養が摂れる4品のメニューを2班に分かれて作り、試食しました。



料理は初めてという男性陣も奮闘！



困っている人のお役にたてる私になりたい。



「なるほどね！自分で体験してみるといろいろな事に気づくね！」

「スキルアップ講習会 2017」

料理を作ってほしいという依頼は結構あるのですが、何を作っていいかわからない、人に食べさせられるほどの自信がないなどの理由から、ちょっぴり協力会員さんがしり込みしてしまうことがあります。高齢者にも美味しく食べやすく、簡単でおいしいメニューをみんなで作ることで、家で作ってみようかな？活動もやってみようかな？と思っていただけたら嬉しいです。

2日目は、去年に引き続き車椅子の実習です。初めて車椅子に乗った！という会員さんもいて、スロープや段差を上ったり降りたり、皆さん交互に介助体験をしていました。あいにくの雨で外での実習はできなかったのですが、福祉館内の自動販売機や多目的トイレに実際に行ってみて、介助される側の視点に立ち、具体的に介助の仕方を学ぶことが出来ました。参加者の皆さんはとても熱心で、講師の林先生はずっと質問攻めにあっていました。

最後に、認知症理解の映画を見て、「高齢者の気持ちに寄り添い、人の役にたきたい」という思いをますます深めてくれた協力会員さんたちでした。

知らないと難しいトイレ内での介助



「車椅子の人でも買えるようになってきているんだね」

会員交流会のお知らせ



日時: 平成 30 年 1 月 18 日(木)

13:30~15:00

場所: 成田市保健福祉館 ゆうゆう倶楽部

内容: 会員交流会(創作劇・交流タイム他)

参加: 400 円(菓子代)

申込み〆切り 平成 30 年 1 月 15 日(月)

☎ 成田おたすけ隊 27-8010

今回はボランティアグループ“笑涯劇団「我ら 35 輝」”をお招きして楽しい劇を観賞します。その後は美味しい茶菓子を食べながら交流を深めましょう。皆さんの参加を心よりお待ちしております。

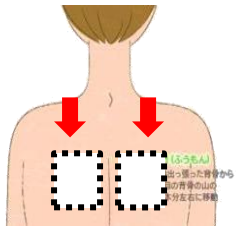
笑涯劇団「我ら 35 輝」プロフィール

成田市生涯大学院を平成 27 年に卒業した 35 期の有志で結成した劇団です。「年を重ねても、日々楽しく笑って過ごしたい」というコンセプトが劇団名に込められ、「出会い・喜び・感謝」をモットーに明るく楽しく活動しているボランティアグループです。福祉施設へ慰問を行っています。

知っとく情報

使い捨てカイロの張る場所を知って、効果的に身体を温めよう!

★風邪のひきはじめに効果が見込まれるツボ「風門」



体がゾクゾクして、風邪のひきはじめかな?と思った時は、ツボの「風門」を温めましょう。

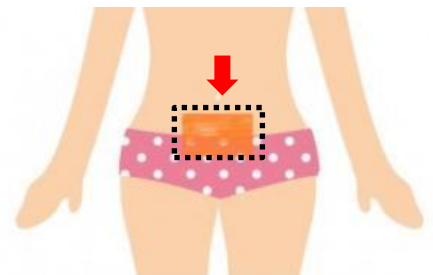
- 低下気味の免疫力を回復
- カイロの温かさで血行を促進
- 温まった血液を全身に流す



★女性におすすめのツボ「丹田」

おへそから指 4 本程度下がった部分にあるツボが「丹田」です。ここを積極的に温めることで効果が見込めます。

- 内臓の働きが活発になる
- エネルギー消費を高める
- 痩せやすいカラダになる
- 冷え症や生理痛など女性特有の症状に効果が期待できる



※カイロを使用する際は低温やけどに十分注意しましょう。

注意

- ①長時間、同じ場所に貼らない。②皮膚への「直貼り」はせず、衣類の内側にカイロをはりましょう。
以上の事を必ず守ってください。

編集後記

今年度は各地域の敬老会や民生委員さんの定例会でおたすけ隊のパンフレットを配布したり、説明をさせてもらったりと、おたすけ隊の周知に力を入れてきました。

もっと皆さんに知って頂き、地域での助け合い活動を広げていきたいと思っています。ご近所やお友達で困っている方がいたら、是非「成田おたすけ隊」をご紹介してあげてください。

今年もご協力頂きありがとうございました。良いお年をお迎えください。

強く結ぼう! 地域の絆!

会員状況



利用会員	34 名
協力会員	35 名
相談件数	219 件
活動件数	延 134 件
活動時間	延 221 時間

平成 29 年 10 月末日現在

会員随時募集しています!