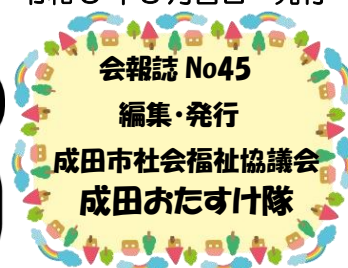


おたすけ隊通信



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。

会員交流会を開催しました



会員交流タイム



令和5年1月18日(水)成田おたすけ隊会員交流会を開催しました。コロナ感染防止により交流会を中止していたので、3年ぶりの開催となりました。2グループに分かれ「会員になったきっかけ」「どんな活動・利用している」「活動してうれしかったこと」「依頼してよかったこと」を短い時間で話していただきました。



協力会員の声

- ☆活動を通していろんな方とお知り合いになり、この交流会にも参加できました。登録してよかった。活動しながら自分も元気をいただいています。
- ☆友人に誘われて山登りをした時、まだ私は元気と自信がついて協力会員として登録をしました。是非活動したいです。

利用会員の声

- ☆依頼しやすいし、協力会員さんがとても親切に接してくれて助かっています。
- ☆一時ゴミ出しを依頼しました。協力会員さんは感じの良い方でとても助かりました。自分が困っているときに親切にしてもらって、ありがたみを感じました。



シニアヨガ「椅子に座ったヨガ」



日本シニアヨガ協会
水澤千香氏



日本シニアヨガ協会の水澤千香氏を講師にお迎えし、「椅子に座ったヨガ」を教えていただきました。椅子に座って無理なく安全に楽しめ、簡単なストレッチとゆっくりした呼吸法で心身をリラックスさせ、ストレス解消にも効果がみられるそうです。体を動かすことが減ったシニア世代にとって、ちょうどよいエクササイズだと思います。水澤先生の声がとても心地よく心身共に癒された時間でした。



参加者より

- ☆コロナ禍であまり体を動かさなかったのがとても良かった。
- ☆初めてのヨガをさせていただきました。体の不自由な身でありましたが初めて学ばせていただきました。ありがとうございました。

お知らせとお願い

★ 令和5年度利用会員更新手続きのお知らせ

令和5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 1,000 円）を、**4月28日（金）**までに、ボランティアセンター窓口へお持ちいただきますようお願いいたします。

外出が困難な方はご相談ください。

※協力会員は、**自動更新**となりますのでお手続きは不要です。退会を希望される方はお申し出ください。

★ 利用する時の注意

- ◎ 利用券は必ず、活動日の前に購入しておきましょう。
利用券は、家族の方などが代理で購入をすることもできます。土・日曜日の販売をご希望の方は事前にご予約ください。（第4日曜・祝日は保健福祉館が休館ですので、対応できません。）また、令和5年4月1日から令和6年1月31日の間の日曜日は保健福祉館改修工事に伴い対応できません。ご了承ください。
- ◎ 未使用の利用券は、払い戻しができますので、必要のない利用券をお持ちの方は、事前にお手持ちの利用券の種別と枚数を伝えていただき、印鑑を持参の上窓口までお越しください。
- ◎ 当日の利用取り消しには**キャンセル料**がかかります。キャンセルが発生した時には、規定の取り消し分の利用券を協力会員に渡してください。（窓口で預かることもできます。）



協会員・利用会員

募集中!

協会の年会費は無料です。

皆様のお知り合いで、助け合い活動に興味のある方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。入会の説明は随時行っています。特に成田地区・下総地区・大栄地区の方募集中です。希望の方は事前にご連絡ください。ご協力をよろしくお願いいたします。



令和4年度 活動依頼ベスト3

1. 掃除・洗濯
2. ゴミ出し
3. 買い物代行

こんな依頼もありました。

鳥かごの掃除
衣類の整理



★ その他の依頼もご相談ください。

令和5年4月より活動報告書の用紙が新しくなります。
ご不明な点がございましたら、いつでもお問い合わせください。

成田おたすけ隊登録会員数

利用会員	56名
協会員	87名
合計	143名

（令和5年1月末現在）



成田市社会福祉協議会
成田おたすけ隊



成田市赤坂 1-3-1 成田市保健福祉館内

☎ 0476-27-8010 月～金 9時～17時