







- ★福祉バス運行⇒公共交通機関利用が困難な方が外出する際、片道 50kmを限度にバスを運行します。
- ★ハンディキャブ貸出し⇒社協が所有する車いすのまま乗車できる 車輌を貸出しています。
- ★車いす貸出し⇒1カ月間までを限度で貸出しています。

全て無料です。利用には条件があります。



# 医療保険で、ご自宅でリハビリマッサージが受けられます。

1回300~500円程度 (自己負担1割の方)





🕰 中央在宅マッ

お申し込み・お問い合わせは・・・ 🚟 🔾 1 20-4

●ホームページもご覧ください http://www.te-ate.com ぱNPO 在名マッサ・

## ケッパレ悪法!

東日本大震災で被災した方たちを応援するボランティアの活動を実施していきます。ボランティア・市民活動センターのホームページや社協だより「お元気ですか」で随時お知らせします。







# 3月25日に開催決定! おうめ市民ふくし祭

市民ふくし祭は、青梅市で活動するボランティア・福祉団体等の元気さと有用性を地域に発信します。様々な人たちが「出会い・ふれあい・笑顔」があふれるイベントです。詳しい内容は、3月号の社協だより「お元気ですか」やボランティア・市民活動センターのホームページをご覧ください。



## みんなで地域を守ろう! Let's防犯防災マップづくり

防犯防災マップは、自分の住む地域の様々な危険から身を守るため、子どもの 視点と大人の視点を一緒に してつくります。

友田小学校区域では児童、 保護者、地域の方など総勢 71名で実施しました。み なさんの地域でも、防犯防 災をポイントに地域に関心 を持ち、地域のみんなでと もに助け合える町づくりを しませんか?詳しくはお問 い合わせください。



危険場所やこども110番の家 をチェックします。



最後は、お~ちゃんが登場! 子どもたちに大人気!



巡回が終わってからは、グルー プごとにチェックした場所を白 地図に書き込みます。



防犯防災 マップ 完成!











### ★ひとりぐらし高齢者ふれあい旅行

⇒市内でお一人で暮らす70歳以上の方を日帰り旅行にお連れ します。

★高齢者配食サービス⇒お昼のお弁当をお届けします。

#### ★有償在宅福祉サービス

⇒家事やお買い物のお手伝いを市民の方のご協力で行います。

#### ★高齢者の料理教室

⇒65歳以上の方を対象に様々な料理をつくります。

### 他の事業についてはホームページをご覧ください

### お配りします!紙オムツ

ご希望の方は、1月20日(金)までに社協までご連絡ください。 サイズやタイプによっては、ご希望に添え兼ねることもありますの でご了承ください。希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。

## 高齢者の料理教室のレシピをちょっと紹介! ムケカの作り方

#### 材料(4人分)

魚介(シーフードミックス) 1kg 玉ねぎ 2個

ピーマン2個

パセリ 2把

### ムケカとは?

ブラジル北東部、サルバドールの 郷土料理。魚介とココナッツミル クで煮込んだシチューのようなも の。魚介は生を使うとダシがよく 出る。魚介の味がしっかり出るま で煮込むのがコツ。

完熟トマト(缶詰)4個(大きめに切る) 水煮大豆1袋(550g)、レモン1個 ココナッツミルク200cc サラダ油 大さじ2、塩 大さじ1 コショウ適量



- ①: 魚介は1口大に切り、レモン汁、塩、コショウを入れ 30分程置く。
- ②:①と野菜を鍋の中でざっくりと混ぜ、平らにならす。
- ③:ココナッツミルク、サラダ油を全体に振かけ、蓋をして 中火で20分程煮込む。(水は入れない)
- ④:時々煮汁を全体にかけ、最後に塩、コショウで味を整え て出来あがり。

## 表紙の作品は私がつくりました!

### テーマは「梅」

「新春」「青梅」から連想した「梅」をテーマにして、めでたい「赤」を大きくあしらいました。背景もめでたい金色にし、梅の香りが漂う雰囲気を出したかったので黄色や白のスプレーを花の近くに吹きつけました。

社協とボランティアセンターのことは、青梅のCMをつくろうとなった時に知人から紹介されたことがきっかけで知りました。色々な相談にのってもらったり、自分のブログの開設を手伝ってもらいました。

今も時間がある時には顔を出していて、絵 を見てもらったりしています。

### プロフィール

21歳から独学で作り始める。「フォコモザ」(フォト、コラージュ、モザイク画の要素を組み合わせた手法)で作られる作品は、海外のコンクールでも受賞している。ブログ「YASUSAKUの庭」では普段から撮影している。青梅市在住。



**YASUSAKU** (やすさく 29歳)

### 青梅の福祉キャラクター

# お~ちゃんごす!

ご存じですか?

今年で

4歳です!

大きい耳は 触るとフワフワ 平 した で認 や歳 配り 市内

ちょっと短い足 だけど、ジャンプ もできます! 大きい手 握手してみて ください! 平成20年3月に実施した、おうめ市民ふくし祭で誕生しました。広報紙の紙面や歳末たすけあい街頭募金でお配りしたティッシュをはじめ、市内の行事などに登場しています。お見かけの際は握手をしてあげてください!

### ホームページもご覧ください!

青梅市東青梅1-177-3 福祉センター2階 ☎0428-22-1111

社会福祉協議会: http://omeshakyo.jp/

ボランティアセンター: http://www.omeshakyo.jp/volunteer/

青梅社協

検索)

