



さわやかだより

主な内容：産前産後支援……② お知らせ お出かけスポット……③ 年男年女さん大集合……④

産前産後利用会員
天海晴奈さん



安心して
子育てができます

成長が楽しみです

協力会員
中村ひろ子さん



とある昼下がり、活動日にお伺いすると産前産後利用会員の天海晴奈さんが笑顔で迎えて下さいました。協力会員の中村ひろ子さんもスタンバイOK。「優奈ちゃんがかわいくてね。会えるのが楽しみなのよ。」

お昼寝から目覚めたばかりの優奈ちゃんもご機嫌です。天海さんにお聞きました。

「柏市に越してきて1年位です。さわやかサービスはママパパ学級で知りました。大変な時もあるので週2回1時間ですがとても助かっています。サポートしてもらう事でこもりきりではなくなるし、コミュニケーションとしてもおすすめですね。」中村さんは、「近くで調理に関わる仕事を自分のペースでできたら…、と思っていたらさわやかサービスがあったの。会員になって2年位、楽しく活動しています。天海さんはおおらかな方だしご主人のサポートも感じられていいわねえ。」

そろそろ優奈ちゃんもお腹がすいたかな。天海邸を後にすると外は木枯らし。でも心はほんのり温かいままでした。

平成29年12月31日現在会員数

●利用会員 563人 ●協力会員 178人

平成29年度10月から12月の支えあい件数

生活援助：1,045件／介護：94件／送迎：1,565件 合計 2,704件



新年おめでとろございます

事務局長 秋山 享克

会員の皆様には、2018年の新春をつつがなくお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。

『さわやかサービス』は、市民相互の支えあいを基本に、共にたすけあい、支えあう地域を目指し27年目を迎えます。

また、今後の福祉改革の方向性として子ども・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいとともに創り、高め合う「我が事・丸ごとの地域共生社会」の実現が求められています。そのようななか、『さわやかサービス』は、地域を中心に支えあいの基盤づくりを進めるうえで、暮らしや生活課題を解決するシステムとしてこれからも推進していく所存です。

本年も何卒ご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、会員皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

さわやかサービス産前産後支援の考え方

さわやかサービスでは、出産前後の家庭の支援として、産前2か月産後6か月までの期間、家事支援を行っています。最近では保健師さんからのご紹介もあり、この支援を利用される方々が次第に増えてきました。



平成28年度 産前産後支援活動実績	
登録者数	26名
利用者数	23名
利用時間数	433時間

内容としては掃除、洗濯、調理が多く見られます。(お子さんのお世話はできないことになっています)

利用された方々からは、「家事を手際よくやっていただいて本当に助かっています。」「家事支援の合間に、育児や日常生活の話を聞いてもらい、気持ちが楽になりました。」「調理が上手で、作り方を教えてもらいました。」等の感想をいただき、評判は上々です。

さわやかサービスでは、毎年1回産前産後支援研修会を実施し、保健師さんに柏市の子育ての現状について講義をいただき、助産師さんには赤ちゃん人形を使った沐浴指導をしていただいています。新規で入会された協力会員さんにはできるだけこの研修会に参加していただくようお願いしています。今後も若い世代のご家庭のために、協力会員さんのご支援をお願いしたいと思います。

行事予定 産前産後支援研修会

最近の子育て事情や産後のお母さんの状況を学びます。可愛い赤ちゃん人形を使った沐浴体験もあります。年に1度の研修会ですので、是非ご参加ください。(※活動と重なる場合はご相談ください。)

- 日時 平成30年3月6日(火)
10:00~15:30
- 会場 いきいきプラザ2階 研修室
- 対象 協力会員、一般の方どなたでも
- 講師 午前：柏市地域健康づくり課 保健師
午後：千葉県助産師会 米村 洋子助産師
- 持物 筆記用具、エプロン、昼食 (お弁当の注文もできます)

第4回協力会員説明会

お知り合い、ご近所の方にお声かけください。

- 日時 平成30年3月16日(金)
- 時間 13:30~15:00
- 会場 いきいきプラザ1階 デイサービスルーム

インフルエンザ予防の5つのポイント!



流行シーズンは、3月迄です。みんなで元気に冬を乗り切りましょう。

- 1) ワクチン接種 1月31日(水)までであれば、柏市民で65歳以上の方は1500円でインフルエンザ予防接種を受けることができます。医療機関に事前にお問合せいただいたうえで受診してください。
- 2) 手洗い 流水・石鹸による手洗いで手指など体についたウイルスを除去することは対策の基本。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 3) 湿度の保持 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。適切な湿度は、50~60%です。
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 ウイルスに負けないようにしっかり体力をつけましょう。
- 5) マスク インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みに入る場合に、不織布製マスクの着用は一つの防御策です。



こらくだくんからのお知らせ

スタッフ会議の予定

- 2月27日(火)
- 3月27日(火)
- 4月24日(火)

会議の日は、運行・予約ともに3時までになります。

ご協力のほど、よろしく申し上げます。

- ご予約の際にはお名前(フルネーム)と地区名をお伝えください。
- 決定通知をお届けしておりますので、ご確認願います。誤りがあった場合にはすぐご連絡ください。

会員のみなさんへ 大切なお知らせです

1. 現況調査票の提出にご協力を お願いいたします

利用会員さんには平成30年度のご利用について現況調査票を同封いたしました。今後のご支援の参考にさせていただきたいと思っておりますので、2月28日(水)までにご返送下さい。また、協力会員さんにも例年通り2月に現況調査票を送付いたします。

2. 利用券には有効期限があります

平成30年3月31日有効期限の生活援助券・介護券は期限が過ぎると使用及び払い戻しが出来なくなります。早めに使い切るか払い戻しをお願いします。払い戻しの際は事前連絡の上、残りの利用券・本人印鑑(代理の場合は代理人と本人の印鑑)を持参し、さわやかサービス窓口までお越しください。

3. 平成30年度 さわやかサービス会員 登録の更新について

4月2日に年会費の振込用紙を送ります。

更新される方は、年会費(1,200円)を郵便局からお振込み下さい。



Cafe Cafe&Bar ちょこっと Space

本格ドリップ
コーヒー
手づくりチーズケーキ付

営業時間

10:00~17:00 / 19:00~23:00

月曜・火曜日定休 日有

☎04-7135-0751

柏市花野井611-3

ヤマト急便隣・「はな膳」花野井店向い

お出かけ スポット



6畳2間の和室では、ランチしたりお子さまと一緒にゆったりと遊べます。



オーナーがデザイン系のお仕事をしているので見ても楽しいランチメニューが人気。林(ハヤシ)ライスが評判です。夜は予約制。お酒も出していますよ。

ランチ・ディナー宴会などご予約可能です。ホームページからご予約もできます。 <http://artspace-wa.com>

元気カラオケ会 第1,3,4火曜日 AM10:00~PM17:00



30名様までスペース利用
できます。

生徒随時
募集
絵てがみ教室
毎月第3土曜日 PM1:00~4:00
毎月第2金曜日 PM1:00~4:00

花野井にある隠れ家的なカフェ。ランチ時には、お客様連れのママたちの憩いの場になっているようです。週末になると一人ランチをする方や遠方からのお客様も多いそうです。カラオケ設備もあって楽しめますよ。誰でも気軽に一人で利用できるカフェの雰囲気があります。

期間 H.30.5.31迄
会員特典サービス
さわやか会員の旨、お話しください

- ①お食事(ランチ・ディナー)の方に200円を割引致します!!
- ②ご希望のお子さまにサービス!!
オレンジジュース1杯をサービス





戌年生まれの代表!! 11名の利用会員さんの素敵な笑顔をお届けします。
今年も皆さんにとって“ワンダフル”(素敵)な一年になりますように…



『戌年』年男年女さん大集合 だワン



戌年生まれの人は、
器用で我慢強く、人情深い性格と言われています。
人への恩義を決して忘れず自分からは裏切ることはないそうです。

★戌年生まれの有名人／徳川綱吉(徳川幕府第5代将軍)・山下清(画家)・瀬戸内寂聴・児玉清・大谷翔平・羽生結弦

行事報告

住民福祉大会



12月9日(土)、第44回柏市住民福祉大会がアミューゼ柏クリスタルホールにて行われました。
柏市における住民福祉に寄与された方々への表彰と多くの御寄附をいただいた方々に感謝状を贈り、敬意と感謝の意を表しました。
さわやかサービスからは10年にわたり、協力会員として活動をしていただいている塚田重美さんが表彰されました。

おたのしみコーナー

手作りなめたけとオムレツの簡単レシピです。

《なめたけ》◎保存:冷蔵庫で4、5日

- 材料:えのきだけ 1株/醤油 大さじ1杯/みりん 大さじ1杯
- 作り方:えのきだけは先の方から、2cm位に切る。小鍋に材料を入れて煮る。ねばりが出たら完成。

《オムレツ》

- 材料:手作りなめたけ(市販品でも可) 大さじ1杯/いため玉ねぎ 大さじ1杯/卵 2個/牛乳(無くても可) 小さじ1杯/バター少々
- 作り方:①ボウルでバター以外の材料を混ぜる。
②熱したフライパンにバター(油)を入れる。
③材料を入れ好みの固さと形に焼く。
④出来上がり。

温かいうちにどうぞ。玉ねぎはいためなくてもOK長ネギでもOK。油もオリーブ油、ごま油など…。牛乳の代わりに豆乳など和洋中おためしを!!



つれづれ コーディネーター記

旅の途中で約30年ぶりに陶芸に挑戦してみました。粘土をこねるのは認知症の予防になると聞いたことがあったので勇んでスタート。ところがすぐに集中力と根気がある作業だとわかり…。結局平凡な作品になりましたが、仕上がったものが届いた時のワクワク感も含めて良い思い出となりました。(R. I)

地域福祉推進に協力します

介護付き有料老人ホーム
ボンノールガーデン

緑溢れる
住み良い
環境

全室
陽当り良好
庭付き

柏市篠籠田1385-1

TEL:04-7143-0555



編集/発行

社会福祉法人
柏市社会福祉協議会
地域福祉課

さわやかサービス

〒277-0005 柏市柏5-11-8
いきいきプラザ内

TEL 04-7162-2557

FAX 04-7163-9199