



さわやかだより

主な内容：野平さんの一日・お出かけスポット……②, ③ 行事報告・簡単レシピ……④



色々と助かっています

協力会員の小野さん

ご主人がさわやかサービスで草取りの支援があることを知り、早速申し込みをされました。すぐに協力会員の小野さんが引き受けてくれて、あっという間にキレイになりました。

さわやかサービスで活動してくださる協力会員さんの皆さんいつもありがとうございます。

利用会員の片貝さんは、奥さんのお出掛けでこらくだくんを利用して一年になります。趣味のコーラスの集まりや通院の際に定期的にご利用いただき、ドライバーとも仲良くなりました。先日こらくだくんを利用してお二人でおしゃれなレストランに行った際に写真を撮らせていただきました。少し緊張気味でしたが普段はとっても仲良しなご夫婦です。

平成30年 9月30日現在会員数

●利用会員 545人 ●協力会員 148人

平成30年度 7月から9月の支えあい件数

生活援助：1,016件／介護：105件／送迎：1,708件 合計 2,829件

協力会員 野平さん的一天

「待っている利用会員さんに喜んで頂く事が一番のやりがいです。」

野平利枝さんは、福祉公社の頃から20年近くさわやかサービス協力会員の活動をされています。週に3~4回の活動と家事や趣味を両立するための時間の使い方や、コツを伝授して頂くと一緒に利用会員さんのお宅に伺いました。



活動中の野平さん



○利用会員さん宅の活動には自転車で行きます。



○朝は4時30分に起きて、家族のご飯の支度や掃除を済ませて徒歩15分の公園でラジオ体操に参加します。

何より自分の健康には気をつけていますね。

野平さんは真面目な方。しっかりとやってもらっています。



利用会員の金子さん夫妻



○活動の後週3回、バスで体操教室(カーブス)に通っています。

安心してお願いできます。お話も楽しみにしています。



野平さんと利用会員の伊澤さん

15年位お願いしていますが、ほとんど休んだことがなく、助かっています。

○就寝は10時半頃。自分のリズムを作るまでは大変ですが、リズムが来れば大丈夫です。



○ストレス解消も大事。午後は友人たちとランチやお茶を飲んだりカラオケをしたり…が楽しみです。



社会福祉の勉強中です！ たすけあい活動の話聞かせてください

今年も社会福祉の勉強をしている学生さんが社協に実習に来ました。在宅生活でのたすけあい活動について、協力会員の竹内幸恵さんから話を聞かせていただきました。



(左から)関さん、竹内さん、吉村さん

関： どうしてさわやかサービスの協力会員になったのですか？

竹内： 仕事を辞めて、両親の介護、孫の面倒で、長い間、社会にふれる

時間がなく過ごしていました。自分のできることで社会に繋がりたいと思うようになった頃、協力会員として活動している友達からさわやかサービスのことを教えてもらって登録したのですよ。

吉村： 活動していて良かったことを教えてください。
竹内： 生まれたばかりの赤ちゃんとお母さんがともに成長していく姿はとっても素敵で感動しますよ。新聞から社会の情報をしっかり入れていらっしゃる高齢者の利用会員さんから影響を受けて、私も朝しっかり新聞を読むようになりました。

関： 活動するうえで大切なことはどんなことですか？
竹内： 活動の中で、お互いが笑顔でいられることを大切にしています。「赤ちゃんは泣くのが仕事だからね」と声かけをしたら、後日、利用会員さんから「あのときの会話でうつにならずに済みました」と言われました。高齢者の利用会員さんに、私自身が、親への介護で十分できていなかったこともあったなど後悔する気持ちをボロっともらしてしまった時、利用会員さんは、「家族だから当たり前よ」と受けて止めてくれました。利用会員さんとの関わりから多くのことを学ばせていただいています。

【吉村さんの感想】…「自分が沢山笑うようにして相手も良い気持ちで笑えるようにしている」ということを聞いて、私も日頃から笑顔を大切にしたいと思いました。

【関さんの感想】…「報酬よりも誰かに求められることが嬉しくて活動している」ということに驚きました。これがたすけあいの精神なんだなと感心しました。



サービス付き
高齢者向け住宅
銀木犀<柏>
柏市柏297-5
☎04-7189-7122

お出かけスポット

サービス付高齢者向け住宅銀木犀<柏>では、入居者の方のみでなく、地域の皆さんが気楽に利用できるスペースを設けています。



レストラン

一般の方も利用できるレストランで、入居者さんには美味しいと評判です。

- ランチ営業時間
11:30~13:00
(要予約)
- メニュー
日替わりメニュー
料金:650円(税込)



ママダンス(予約不要)

子育て中のママを対象にリフレッシュしてもらうため、ストレッチやダンスを行っています。お子さん連れ参加、OKです。

- 日時:毎週水曜日10:30~11:30
(休みの週もありますので、施設にお問い合わせください)
- 料金:初回は無料、2回目からは1回500円



駄菓子屋

入居者さんが店番をする駄菓子屋が、施設入口脇に設置されています。地域の子供たちが学校帰りに立ち寄り、共用スペースでお菓子を食べたり、宿題をしたり思い思いに過ごしています。

- 営業時間
10:00~17:00(定休日なし)

この他、共用スペースは地域のサロン等に無料で貸し出しています。木の香り漂う空間で、ひと時を過ごしてみるのも、気分転換になりますね。

会員の皆さんへお知らせ

かじサボ養成研修

- 日時/11月15日(木)・16日(金)
午前10時~午後4時
- 会場/いきいきプラザ2階 研修室
- 費用/500円(資料代)
- 締切/10月19日(金)
2日間の研修修了後は柏市の訪問型生活支援サポーターとして、ヘルパー事業所で働くことができます。
※お申し込みはお電話もしくは直接窓口へどうぞ!

協力会員登録説明会

- 日時/12月10日(月)
午後1時30分~午後3時
- 会場/いきいきプラザ1階
デイサービスルーム
新しく協力会員になって活動して下さる方の会員説明会です。さわやかなの活動にご興味のあるお知り合いの方に、是非ご紹介ください。
※事前に電話でのご予約をお願いします。

協力会員感謝状贈呈式について

さわやかサービスにおいて10年以上活動している方を、12月8日(土)に行われる『柏市社会福祉協議会住民福祉大会』にて表彰いたします。対象となる方へは、後日書面にてご案内いたします。

なお、住民福祉大会は、一般の方も参加できますので、詳しくはさわやかサービス迄お問い合わせください。



赤い羽根共同募金にご協力を!

寄せられた募金の7割は、柏市社会福祉協議会に配布され、地域福祉活動費としてみなさんの地域に還元され、ボランティアグループや福祉団体等への助成、介護事業や防災ボランティアセンター立ち上げ準備金など様々な地域福祉活動に使われています。子どもからお年寄り、障害がある方など誰もが安心して暮らすことのできる地域社会を作るため、今年もご協力をお願いします。500円以上の募金を下さった方に、柏レイソルとコラボした赤い羽根ピンバッチを差し上げています。

年末年始のお休みについて

12/29(土)~1/3(木)

移動サービスを含む、活動、窓口、電話など、すべてお休みになります。

スタッフ会議の予定

- 11月27日(火)
- 12月18日(火)
- 2019年1月22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、よろしくお願いします。



講師
青木 真穂氏

7月10日(火)に『信頼されるコミュニケーションのコツ』をテーマに協力会員さん向けに研修を行いました。外部から研修講師を招き、約20名の協力会員さんにご参加いただき、講義ありグループワークありの楽しい研修になりました。

研修後のアンケートには、活動における意見交換の場が欲しいなどの声があがり、今後の研修の参考にさせていただきます。みなさん、次回の研修にも是非、ご参加ください。



おすすめの本

第22回「手塚治虫文化賞短編賞」受賞!! の話題作『大家さんと僕』

■著者: 矢部太郎 ■出版社: 新潮社

1階に住む大家のおばあさんと2階に住むトホホな芸人(カラテカ・矢部太郎)の不思議な“2人暮らし”の日々を描いた奇跡の実話漫画。「ごきげんよう」と挨拶する、上品でチャーミングでどこか浮世離れしている80代の大家さんと、初めは距離の近さに戸惑いながらも仲良くなっていく芸人の僕との日常が、優しいタッチの漫画で綴られています。

ほんわか、ほっこり、泣き笑い、大切な人をもっと大切にしたいくなる…秋の夜長にぴったりの内容です。世代を超えた関係を見つめ直すきっかけにいかがでしょうか?



訪問時に自家用車、原付バイクで事故を起こしたときは?

活動場所が遠い場合、利用会員さんに交通費を負担していただき、車で訪問する場合がありますが、さわやかサービスの活動は基本的には徒歩か自転車をお願いしています。そのため、自家用車、原付バイクの事故が発生した場合は、その車輛の持ち主の任意保険での対応となります。事故が起きたら、第一にご自身、相手の安全を確保してください。その上で、加入している保険会社へ相談して必要な対応を進めましょう。その後、さわやかサービスにも連絡をお願いします。



めんつゆを使用した簡単炊き込みご飯の紹介です。炊き込みご飯ならおかずを1品減らしても満足できそうですね。

【材料】 米…2合/鮭…切り身2切れ/キノコ…適宜
めんつゆ…大さじ3/ショウガ…適宜

【作り方】

- ①といだ米を炊飯器に入れ、おろしショウガ、めんつゆを入れてから、目盛まで水を入れてかき回します。
- ②米の上にカットまたはほぐしたキノコをのせます。
- ③塩コショウを振った鮭をキノコの上にのせます。
- ④炊き上がった鮭をほぐすように軽く混ぜてください。



さわやかだよりでは、皆さんからのアイデアレシピを募集中です。忙しい家事を楽しく、美味しくする工夫をぜひお寄せください。

つれづれコーディネーター記

猛暑も終わり、やっと涼しくなってきたと思ったら、もうすぐそこに冬がやってきています。寒さが苦手な私ですが、年を重ねるにつれてあまり重い風邪をひかなくなったような気がします。外見に頼着なく厚着をしているせいでしょうか? はたまた鈍くなったのか? わかりませんが、健康に感謝して日々を過ごしています。(C.S)

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