

No.43

利用会員と  
協力会員のための会報誌

2014

4.25



# さわやかだより

主な内容:情報コーナー…② 講習会・研修会について…③ 利用会員・協力会員合同バスハイクのご案内…④

産前産後  
支援



暖かい日差しとともに  
さわやかサービスも

散歩介助  
支援



産後支援も年々依頼が多くなり、協力会員さんも大忙し。でも活動中も新米ママさんとのコミュニケーションは欠かしません。

室内掃除の合い間にごみステーションまでごみ出しです。重いごみを持って階段の上り下りは大変ですね。

ゴミ出し  
支援



暖かい日差しの中、利用会員ご夫婦のお散歩介助です。後ろからそっと見守る協力会員さんの笑顔も素敵ですね。

ホッ  
ステッ  
ジャンプ!!

## さわやかだよりがカラーになりました。



協力会員の皆さん!!ご協力ありがとうございます。そしてよろしくお願ひ致します。

桜の季節もあっという間に終わり、木々の新緑が芽生える季節になりましたね。(ウキウキ♪)さわやかサービスも昨年度同様、いえ!それ以上にパワーアップした活動を目指していきたいと考えていますp(\*^-^\*)q。

心強い協力会員さんと共に、楽しく過ごしやすい在宅生活をおくって頂けるよう心がけていきたいと思ひます。

平成25年度  
会員数及び支えあい件数

利用会員 619人  
協力会員 231人

生活援助:6,812件/介護:956件/送迎:6,275件  
合計 14,043件

緊急通報  
12世帯



# 介護の合間に ホッとひと息!



情報コーナー

介護をしている方も受けている方も息抜きやおしゃべりができる場所、ケアラズカフェ「みちくさ亭」取材しました。



代表の布川さん(中央)とボランティアさん

介護をしている方ばかりでなく、介護を受けている方、介護に関心のある方、どなたでも息抜き処としてご利用いただけます。

曜日により、内容が異なりますので、お問い合わせの上、是非お立ち寄りください。



最近、注目されてきたケアラズカフェ。介護をしている方はどうしても孤立しがちですが、ちょっと空いた時間に気軽に立ち寄り、お茶を飲んだり、同じ悩みを持つ仲間と交流したりすることができる場所です。

代表の布川さんをご自身の介護経験から介護する側に注目し、介護者が自分だけで背負い込まないように悩みや思いを話せる場所が必要と考え、昨年10月、藤心に「みちくさ亭」を開設しました。



## ワークショップ (要予約)

毎月第3月曜日  
13:30~15:30

予定内容

- \*セルフケア (むくみ・肩こり解消)
- \*ハーブティ講座
- \*虫よけスプレー
- \*酵素ジュース etc.

## コミュニティ& ケアラズカフェ (8名以上は要予約)

毎月火・水・木曜日  
11:00~17:00

ドリンク200円~  
手作りの食事や  
デザートを用意も  
あります

## 介護者 おしゃべり会

毎月第1土曜日  
(祭日休み)  
3:30~15:30

介護者同士で  
語り合しましょう!

お問い合わせ先  
ケアラズカフェ「みちくさ亭」  
柏市藤心1-29-12 ☎04-7138-5032

## さわやか会員の中にも ご家庭で介護をされている方が いらっしゃいます。

松尾伸美さんは、11年前から自宅で奥様のはるみさんの介護に専念され、ご自身の体験と日々感じる思いをさわやかサービスに寄せてくださいました。

介護者はもうひとりの命を背負っているという責任感を持つことが、介護の5か条につながり、それを日々実践しているそうです。

## 利用会員:松尾はるみさんの御主人、松尾伸美さんの 「介護哲学5か条」

- ①妻の無念を少しでも和らげるべく力になりたいという強い信念をもつこと
- ②根気強く話し合い、精神面の安定を醸成すること
- ③かゆいところに手が届くような介護の工夫に徹すること
- ④介護は長期戦になることを覚悟すること
- ⑤自分のための時間をつくること



介護をしている方、受けている方、色々なご意見があると思います。今後もその思いをお聞かせください。

## お世話になりました。



佐々木 明美

在職中はいろいろとご協力を頂きましてありがとうございました。たくさんの会員さんと出会えた事が嬉しいことで、交流会や研修会で皆さんと触れあえた事は楽しい思い出です。皆さまのご健康をお祈り致します。



菅澤 のぞみ

## よろしくお願ひします。

はじめまして。スガサワと申します。さわやかサービスの担当として、これから皆様にお会いすることがあると思います。

笑顔と出会いを大切に日々過ごしたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

# 移動サービス情報



## お疲れさま11号車 こんにちは8号車

平成18年から7年間にわたり利用会員さんを送迎してきた11号車が、4月から新車に替わりました。これに合わせ、車輛番号も11号車から8号車に替わりました。

車輛を提供していただきました柏沼南ライオンズクラブ様ありがとうございました。なお、旧11号車は、他の部署でこれからも大切に使用させていただきます。ちなみに、スタッフは古いまま(笑)ですが、新車と同じようにいつもフレッシュな気持ちで利用会員さんをお迎えしますので、今後よろしくお願いいたします。



▲新8号車



▲旧11号車

### 移動サービススタッフ会議の予定

運行・予約受付時間は3時迄

5月20日(火) / 6月24日(火)

7月22日(火)

ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 「髪と頭皮のトラブルに注意！」

外がとても気持ちの良い季節になりました。お散歩や外出が楽しみになってきましたね。が！この季節の変わり目に気になるのが「抜け毛」です。季節の変わり目は、気温の変化・日照時間の変化に加えて生活環境の変化が生じることも多く、強いストレスを感じやすい時期でもあります。せわかつの春、抜け毛ではなくて、新しい出会いにドキドキしましょうね。



- ①規則正しい生活を維持する(体内時計が乱れない工夫)
- ②髪のもととなるたんぱく質+ビタミンを摂取で健康な髪に(大豆製品、魚介類など)
- ③お風呂上がりには、頭皮マッサージやブラッシングを！(血行促進に繋がる)

## 登録時研修

さわやかサービスのしおりと協力会員の心得をご持参ください。

	日時	場所		日時	場所
第1回	5月20日(火) 13:30~16:00	いきいきプラザ デイサービスルーム	第2回	7月16日(水) 13:30~16:00	いきいきプラザ デイサービスルーム

## 交流会・研修会

奮ってご参加ください!

申込み: TEL 04-7162-2557

	テーマ/日時/場所	対象	内容
5月	<b>バスハイク</b> ●日時 5月27日(火) ●場所 茨城県潮来市「あやめまつり」 ●集合 8時30分 柏そごう1階正面	全会員 35名 (先着順)	※詳細は4面をご覧ください。 利用会員さんも協力会員さんも、ご参加お待ちしております。
6月	<b>協力会員地区別研修会(中央地区)</b> ●日時:6月5日(木)13:30~16:00 ●場所:いきいきプラザ2階 研修室 ●内容: *前半/笑いヨガ 楽しく笑って、素敵な笑顔に! *後半意見交換 ☆活動が重なる場合はご相談ください。	協力会員	今回は中央地域の協力会員さんを対象に研修会を行います。 《対象地域》 柏中央、新富、旭町、新田原、富里、永楽台 *上記以外の方でもご参加いただけます。 笑ってストレス解消と、情報交換しましょう。
7月	<b>男性協力会員交流会</b> ●日時:7月8日(火)10:00~14:00 ●場所:沼南社会福祉センター2階 調理室 ●講師:さわやかサービス協力会員 山澤圭吉さん	参加費 500円程度 男性 協力会員	そば打ちを体験し、昼食はゆでたておそばと天ぷらを味わいます。後半は、さわやかサービスについて、男性ならではの発想とアイデアを出し合って今後の活動に生かしましょう。



利用会員・協力会員合同

# バスハイク 水郷潮来の旅



## あやめまつりを観に行こう!

茨城県潮来市「あやめまつり」散策～道の駅いたこ

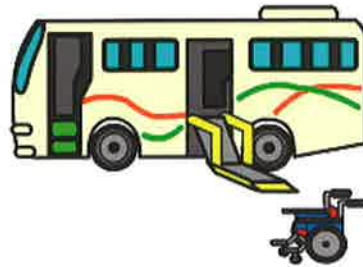
- 日 程 平成26年5月27日(火)
- 集 合 8時30分 柏そごう1階正面
- 定 員 35名 うち車椅子利用者5組
- \*車椅子ご利用者は必ず介助者の同行が必要です
- 参加費 4,500円
- ※雨天決行 交通事情、天候により内容が変更になる可能性があります。



今回のバスハイクは全会員対象です。

車椅子ご利用者もスムーズに乗り降りができるバスをご用意しました!

ちょっと足腰に不安がある方もリフトがあるのでとても安心ですよ!  
きれいなあやめを観て、美味しいお料理を食べて一日楽しく過ごしませんか。



受け付け中!

☎7162-2557 ※先着順

参加申し込み:電話でお申し込みください

### コーディネーター つれづれCO記



我が家の飼い犬は、窓際の日当たりのいいところに専用の布団を敷いていつも気持ちよさそうに寝ています。いびきをかきながらいい夢見てるのかな～生まれ変わるなら、犬もいいかも… (K.E)

地域福祉推進に  
協力します

さわやか会員さんへ  
いつも地域の活動  
お疲れ様です。セツカの  
ゴールデンウィークから、1日くらい  
のんびりしてもいいですよ。^^  
おじちゃんおばあちゃんのため  
ニコニコキッチン柏南店  
04-7190-5637

感謝



ご自宅まで  
お弁当をお届け。  
安否の確認も

365日  
配食  
サービス

TEL.04-7166-1166  
〒277-0004 柏市柏下265  
株式会社エフピー総合企画  
配食サービス

不用品(ゴミ)の撤去は  
オマカセ(見積無料)  
パートナーズ株式会社  
(かたづけ名人)

柏市泉町17-7第2関東ビル2F

0120-185-911

URL:<http://katazuke-honpo.jp>

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  
地域支援課 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