



さわやか

第39号

SAWAYAKA

だより

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

柏社協ホームページアドレス
<http://www.kashiwa-shakyo.or.jp>

新緑の季節がやって
きましたね！
今回はそんな季節に
ふさわしい、素敵で元気な
3組をご紹介します。

協力会員さん同士、いつの間にか仲の良い友達に！

私たちは共に助け合い、 支え合う友達です！

皆さんは、協力会員
の活動を通じてお友
達になった方々です。
日頃、どんなお付き合
いをされているので
しょう。



(佐藤京子さん) (渡辺裕見さん)



(橋富靖子さん) (野平利枝さん) (川崎サイ子さん)



(細野耕造さん) (濱田道則さん)

柏市の講習会で知り合い、
さわやかの登録時研修も一緒
に参加することにした協力会
員さん一年生です。

初めての活動は、お2人と
も産後支援！

これから講習会、交流会な
どにも積極的に参加し、お互
いに情報交換しながら利用会
員さんのお役にたきたいと、
張り切っています。

協力会員としては10年以上のベテ
ラン三人組です。

三人でローテーションを組み介護の
支援活動を行ったこともあります。

個人的にもラジオ体操で会ったり、電
話で話しをしたりと幅広く交流を楽し
んでいるようです。

「さわやかサービスの交流会や講習会
も誘い合わせて参加しているんですよ」
とにこやかな三人姉妹？です。

7年程前に、協力会員として
二人で草取りの活動をしたこと
がきっかけで知り合いました。
あまり男性会員が少ない中、交
流会や研修会等で顔を合わせ
るとついつい世間話しに花が
咲きます。

最近濱田さんが携帯電話を
購入したそうです。この日も電
話番号を…何とか交換！！
「今後はメールも楽しみたいね」
と笑顔のお二人でした。



今年度もさわやかサービスは 「共に支え合う」気持ちでスタートします！

平成25年
3月31日現在の
会員状況

利用会員722人
協力会員234人

緊急通報
19世帯

平成25年
3月31日現在の
支えあい件数

生活援助648件
介護 98件
送迎 529件

合計
1,275件

春です! ステップ ホップ ジャンプ!

おすすめスポット

東松戸

「ゆいの花公園」

交 新京成バス=五香駅西口⇄紙敷車庫=市立高校下車徒歩6分 JR武蔵野線・北総鉄道=東松戸駅徒歩8分 問 松戸市役所公園緑地課 ☎ 047-366-7380



正門を入ると、園路の両脇に四季折々の可愛らしいお花が迎えてくれます。

ロックガーデンには20種類を超える山野草があり、芝生広場の奥にはバラのアーチが…まだ育成中ですが、5月にはきれいな花をさかせます。約1ヘクタールの小さな公園ですが、色々な花に囲まれ、芝生でのんびりお弁当を広げてみてはいかがでしょうか。



5月下旬には「ゆいの花フェスティバル」が開催され、お花の販売もあります。



帰る途中、五香駅近くの星乃珈琲店でひと休みはいかがでしょう♪

美味しいコーヒーが飲めるお店ですが、一番のお気に入りはスフレパンケーキ! 厚さ3cmの焼きたてふわふわのパンケーキにホイップバターとシロップをかけていただくと、なんとも幸せな気分…店内もゆったりとしていて落ち着いてくつろげます。



オススメ
酒井根店はテラスがあり、愛犬も一緒にOKです。

くれぐれも食べすぎにはご注意を!

簡単レシピ

【材料:1人分】

- ご飯:お茶碗に軽く1杯分
- 絹ごし豆腐:4分の1丁
- しらす干し:大さじ山もり1杯
- 小ねぎ:1本(小口切り)
- 焼き海苔:4分の1枚(小さく切る)
- しょうゆ



食欲のない時にどうぞ。豆腐どんぶり

【作り方】

- ①小どんぶりにご飯をよそう。
- ②豆腐を軽くくずしてご飯の上のせる。
- ③しらす、小ねぎ、海苔を②のせる。
- ④しょうゆを好みの量をかけて食す。

♥ 佐々木



本間昭さん

よろしく
お願いします!

こちらくんのドライバーとして皆さんとお会いする日を楽しみにしています。
(*~)v

お疲れさまでした。



一蝶課長

真砂洋さん

菅井克彦さん

田中里美さん

在職中には、色々な面でご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。会員の皆様のご協力があるこそ、事業が成り立っていることを実感しております。今後とも本事業に対して、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。とともに皆様のご健勝とご多幸をお祈りします。

追伸 全体交流会にぜひ参加してください!!



地域の支え合い活動を紹介します。

住み慣れた地域でいきいきと生活していく為に地域の助け合い活動が次々と立ち上がっています。今回は「豊四季台地区」「大津ヶ丘・塚崎地区」にスポットをあててみました。

えがおの会



運営委員の皆さん



定例会で研修もします

豊四季台地区社会福祉協議会で実施した「住民福祉アンケート」の結果から「有償サービスの利用を希望」している住民が多い事を受けて、平成23年10月より、豊四季台地区社会福祉協議会のボランティア部会から支え合いの会 **えがお** の活動がスタートしました。

ちょっとした困りごとに対して、ちょっとした心遣いとすぐに動く事で、安心して日常生活を送ってもらえる事が出来ると思います。ご近所だから出来る助けあいで、支援をしてくださる住民もたくさんいて、定例会で勉強会も開いています。

- 利用対象者：豊四季台団地住民
- 活動内容
 - ・ゴミ出し・ガラス拭き・季節毎の衣替え・買物や病院の付添電球取替え・家具の移動・簡単な修理
- 費用：ゴミ出し→1袋100円 その他内容により→100円～
入会費 なし
- 相談・連絡先：☎04-7143-2568(小竹)

おたがしさまの会

大津ヶ丘・塚崎地区社協福祉協議会の支援活動として「おたがしさまの会」が平成25年4月1日、発足しました。



コーディネーターの皆さん

地域で今困っている人(老若男女)をお隣近所で支え合

う。そんな暖かい助け合いができればいいと思います。

登録や契約よりも即支援！という事が地域の良さですね。急場をしのぐ事ができれば、介護保険や他団体へ繋ぐこともできます。そんな連携を目指していきたいと思っています。

- 利用対象者
 - ・大津ヶ丘1丁目～4丁目地域在住者・塚崎地域在住者
- 活動内容
 - ・近隣商店での買い物・散歩の相手・ゴミ出し
 - ・急場の調理・簡単な家事
- 入会費 500円 ●支援費 無料
- 相談・連絡先：☎090-6026-8130(地区社協携帯)
☎04-7191-6033(室井)



★送迎サービスからのお願い

送迎サービス情報

安心・安全・正確な運行のために



利用者のみなさんへ

移動サービスでは、スタッフ研修などにより、常に快適なサービスを提供するよう努めています。

今回、その一環として、万が一の追突事故に備え、頸椎及び頭部を保護する装置を全車に導入することになりました。なお、慣れるまでの間は、違和感を覚えることもあると思いますが、安全で安心な運行のために御協力のほどよろしくお願ひいたします。

必要性	目的
<ul style="list-style-type: none"> ●利用者様の後方には、頸椎及び頭部を保護するものが何もありません。 ●この状態で後方からの追突事故が起こると、事故そのものは小さくても体が受けるダメージが大きく、死亡事故になりかねません。 	<ul style="list-style-type: none"> ●後方からの追突事故の際に、自動車の座席と同じように、利用者様の頸椎及び頭部を保護し、人的被害を最小限に抑えます。



※リクライニング式の車いすなど、上記機能が供えられた車いすは、装着の必要はありません。
※車いすの形状等により装着できない場合は、なるべくこれに代わるものを御用意ください。



藤本保健師の情報コーナー

今年度より地域支援課の藤本由香保健師さんに「ちょっと役立つ情報」を掲載していただくことになりました。皆さんお楽しみに！

春の紫外線に気を付けましょう!!

紫外線は1年中降り注いでいますが、春先から徐々に増え続け、夏ごろにピークを迎えます。紫外線は、しみ・そばかすの原因となったり、肌の奥深くまで届いてしわの原因となったりと、「お肌の老化」を早めます。また、皮膚がんの発生にもつながります。今や男性も美肌でモテる時代、今から紫外線対策を始めましょう♪

- ①外出時は、日焼け止めを塗る。曇りの日も、ちょっとした買い物でも気を抜かない。
- ②帽子、長袖でお肌をガード。野外のスポーツ(ゴルフ、テニス等)にも注意しましょう。
- ③緑黄色野菜、フルーツをたっぷり摂取して体の内側からメンテナンスしましょう。

講習会・交流会 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	全体交流会 残りあとわずか (^o^)/ 「美味しい懐石料理をいただきながら、皆で楽しみましょう」 ●日時:5月15日(水) 11:30~14:20 ●場所:ナブシャルズ南柏(旧日本館) 当日は、柏駅・南柏駅から無料送迎バスがあります。 ☎7162-2557 まで急いでお申込みを!!	全会員 40名 参加費 1500円	第1部 協会員感謝状贈呈式 第2部 全体交流会 カラオケ(事前にお申し込み下さい) ハンドベル演奏、全員参加ゲーム *なお、詳細は参加者に後日お知らせします。
6月	協会員地区別研修 ●日時:6月4日(火) 13:30~16:00 ●場所:いきいきプラザ 1階ディサービスルーム ●参加地域:柏中央、新富、旭町、新田原、富里、永楽台 地区の協会員さん ●内容:前半/DVD 高齢者の「からだ・あたま・こころ」 ~その健康の維持と予防~ 後半/意見交換会 *活動がかさなってしまう場合はご相談ください	協会員	日頃の活動ご苦労様です。 在宅の支援は一人での活動の為、皆さん色々な 思いがあるかと思えます。 初めての試みとして、中央地区の協会員さん 対象の地区別研修会を企画しました。 前半はDVDを見て高齢者の方の理解を深め後 半は楽しくおしゃべりをしながら情報交換をして いただきたいと思います。是非ご参加ください。今 後他の地区も予定しています。お楽しみに!!(他 地区の協会員さんの参加もちろんOKです。)

登録時研修 お知らせ

さわやかサービスのしおりと協会員
の心得をご持参ください。

	日時/場所
第1回	5月22日(水) 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18日(木) 10:00~12:30 いきいきプラザ デイサービスルーム

1. 悪質訪問販売防止のステッカーを同封します

玄関先にこのステッカーを張るだけでも防止になるそうです。
悪質訪問販売に騙されないようにしましょうね(^◇^)

2. 全会員の皆さんへ

緊急連絡先やケアマネージャー等の変更があった場合はさわやかサービスま
でご連絡ください。(☎ 04-7162-2557)

3. 協会員募集のチラシができました。

皆さんの周りで、私たちと一緒に助け合い活動をしていただける方はいませ
んか? 助け合い活動に興味のある方へ同封したチラシをお渡しください。一人で
も多くの方のご協力をお願いします。

つれづれコーデイネーター記

春は入学の季節。新しいランドセルを背負
った新一年生を目にすると、なぜかシーンと
してしまいます。我が子もこんな時期があっ
たな~なんて思いながら…。 E.K

さわやか活動アドバイス 協会員の皆さんへ

活動終了時にいただく利用券の裏には、協会員さんの氏名
欄があります。利用券をいただいたら必ず裏面に氏名の記入を
お願い致します。

また活動日も合わせて記入しておくとも照合時に便利です。



地域福祉推進に協力します

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)日本エフピー総合企画
配食サービス

さわやかサービス会員さんへ
日替りの優しいお弁当お届け。

・カロリー 330kcal 未満 ヘルシーメニュー 672円
・レタリ食ベトク 元気メニュー 735円
・+63円でご利用可。5月まで申込可
・全員様限定サービス 16項目 1円無料!

ニコニコキッチン 柏南店

04-7190-5637

広告掲載者募集

さわやかだよりの広告
掲載を募集いたします。

配布数:各2000部
1コマ:5cm×6.2cm 5000円

さわやかサービスまで御連絡下さい。
☎04-7162-2557