



さわやかだより

主な内容：老人福祉センター紹介 第1弾…② 移動サービス情報…③ 行事報告・簡単レシピ…④

そろそろ秋本番!



芸術の秋 利用会員 小玉 敏さん

手芸の秋! 小玉さんは大忙しです。15年ほど前から手芸ボランティア「お手玉の会」に参加し、高齢者施設や子育てサロン等に作品を寄付してきたそうです。秋は地域のお祭りに手芸品を出店するため、忙しい毎日ということで、今日も仲間のみなさんと一緒に作品作りに精を出していました。「今年はこのお人形が新作よ!」と小玉さん。月に1度「お手玉の会」に参加することがとても楽しみなのだそうです。

読書の秋 利用会員 川戸 紀一さん

以前から絵を描くことが好きで、特にこの秋夢中になっているのは、大海原に沈む夕陽を描くことだそうです。陽が沈む情景を白から黄色、橙、赤の色の濃淡だけで表現することの難しさに醍醐味を感じるそうです。「いつかこんな絵が描けたらいいな」といながら、笑顔で見本の写真を見せて下さいました。そして、驚いたのは、川戸さんの読書量です。疑問に思うことは調べずにはいられず、読破された本が山積みになっていました。

深まる秋! みなさんはどんな楽しみ方をしているのでしょうか?



スポーツの秋 利用会員 櫻井さん

健康のため、楽しく体を動かしたいと週2回、テニスクラブに参加しています。クラブは、60歳以上の方が対象で、88歳の方も元気に活躍されています。櫻井さんは、休憩を取りながらラリーや、時にはゲームに汗を流しているそうです。テニスの合間や昼食時間等にお仲間とおしゃべりできることも楽しみの中の1つとのことでした。櫻井さん、お元気で続けてくださいね。



遊びにってみませんか

みなさんの町の老人福祉センター 第1弾

市内に4か所ある、老人福祉センターをご存じでしょうか？

老人福祉センター紹介第1弾は、南部と北部編、柏市在住の60歳以上の方なら誰でもご利用可能です。お友達を誘って、もちろんお一人の利用でも…楽しいレクリエーションに参加してますます健康になりましょう!!



■ 柏 寿 荘

利根川に近い北部地区に昭和49年開設した歴史ある施設です。市内施設の中で唯一ビリヤードと麻雀卓があり、頭と体を使い楽しく健康増進に貢献しています。長年通いカラオケを楽しむ利用者さんも多く、元気な歌声が聞こえてきます。毎年1回開催される柏寿荘祭りでは、各種演芸や模擬店などで賑わいます。



渋谷所長と利用者さん▶



- 柏市船戸山高野535
☎04-7131-9511
東武バス「市立柏高校」
「市立柏高校入口」下車徒歩3分
- 送迎バス/火・水・木運行
- 休館/日・祝・年末年始



■ 南部老人福祉センター かたくりの里

のどかな田園風景が広がる藤心地区。平成5年に開設した施設は、お風呂やカラオケを楽しみ、囲碁や陶芸などいろいろなサークルに参加する利用者さんで毎日賑わっています。11月8、9日(土、日)は“南部老人福祉センター祭り”があり、陶芸作品の即売や地元野菜の販売など楽しいイベントが盛りだくさんです!!



荒木所長と利用者さん



- 柏市藤心293-1
☎04-7176-6151
東武野田線逆井駅徒歩20分
- 送迎バス/月・水・金運行
- 休館/日・祝・年末年始



研修会・交流会 奮ってご参加ください!

申込み: TEL 04-7162-2557

協力会員地区別研修会

北部地区・南部地区 協力会員さん集まれ



- 日時: 平成26年12月5日(金) 13:30~16:00
- 場所: いきいきプラザ2階 研修室
- 内容: 《前半》かしわで脳活!(健康づくり・介護予防)
専用マットを使って脳とからだの活性化
《後半》事例検討を基に意見交換
- 対象: 北部地区・南部地区協力会員
- 詳細: 専用マットを使ってゲーム感覚で身体(脳)を動かしてみよう。後半は事例検討を基に意見交換をします。日頃活動で感じることをお話し下さい。

*活動日と重なる場合はご相談ください。

利用会員・協力会員 全体交流会

思いっきり歌おう! ~アコーディオンの音色とともに~

- 日時: 平成26年11月20日(木) 10:45~14:00
- 場所: 沼南社会福祉センター 3階会議室
- 参加費: 1,000円
- 内容: 協力会員 感謝状贈呈式
昼食、歌声喫茶、ゲーム 他
- 対象: 全会員 50名(先着順)
- 詳細: 皆さんがよく知っている歌、昔流行った歌などをアコーディオンの伴奏に合わせて一緒に歌いましょう。
お楽しみのゲームもあります。

*詳しくは「全体交流会のお誘い」をご覧ください。



新しく移動サービスに仲間が入りました。
みなさんよろしくお願いたします



趣味は？
堤防釣りや湧水取り、そこに着くまでのドライブを楽しんでいます。

ひとこと...
こらくだくんでは、利用される方が安心して乗って頂けるような運転を心がけたいと思います。よろしくお願いいたします。

ドライバー
原田 修



趣味は？
今は趣味を持ってないくらい子育てに夢中です。

ひとこと...
柏市がこれからもっと住みやすい魅力的な市になるために一役買える様に頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします！

コーディネーター
藤 直子

こんな秋の夜長を楽しんでいます



今ハマっていること

日々勉強です

移動サービス担当 加藤 昇

ドライバー 岡部 はま子

こらくだくんをご利用の皆様方に学ぶ事、教えて頂く事がたくさんあり感謝の日々です。ありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

今、私がハマっている事は縫い物です。今年は帽子やズボン、カーテンなどを作りました。家の中で眠っていた生地が形になっていくのは嬉しいことです。山歩きやサイクリングも大好きです。手賀沼周辺を風を切って走り抜けるのは、さわやかで気持ちの良いものです。いつになるか未定ですが、しまなみ街道を走るのが目標です。そして、今の季節秋ならではの和栗で茶巾やモンブランを作ります。お店に並んでいる様な仕上がりには程遠いのですが、それが私らしさかなと思って楽しんでいます。

早いもので、こらくだくんを担当させて頂くようになって、3年になります。会員さんやスタッフに支えられ、大きな事故もなくやっつけられました。みなさん本当にありがとうございます。

私は、車が好きで、車好きが高じて大型車の運転もしました。まさか、その時の経験が福祉の業界で生かされると思いませんでした。当時「荷物を受け取る人の笑顔を想像して運転しなさい」と教わりました。それが、今は「命」をお運びする仕事に就き、「安全」に対するより一層の責任を感じています。

人生、どこでどんな経験が役立つかわかりませんね。これからも会員さんやスタッフのみなさんから学ばせて頂きたいと思ひます。



こらくだくんからのお知らせ

●11月25日(火)、12月16日(火)、1月27日(火)は、会議のため、予約・運行共に3時までになります。

●確定申告の医療費控除に、こらくだくんの利用料を含める場合は、利用証明書を発行します。発行までに1週間程度かかりますので、お早めにお知らせください。

赤い羽根 共同募金に ご協力を！

赤い羽根をシンボルとして共同募金が全国で展開されています。寄せられた募金の6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ボランティアグループや福祉団体等への助成、介護予防事業など様々な地域福祉活動に使われます。また、災害ボランティアセンター立ち上げ準備金等としても使われます。

子供からお年寄り、障がいのある方など誰もが安心して暮らすことのできる社会を作るため、今年もご協力をお願いいたします。500円以上の募金にご協力いただいた方に、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。



●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。

第4回	11月18日(火) 13:30~16:00 いきいきプラザ デイサービスルーム
第5回	1月21日(水) 13:30~16:00 いきいきプラザ デイサービスルーム

会員の皆様へお知らせ

年末年始のお休みは、
12月28日(日)~1月4日(日)です
窓口、電話、サービス等
すべてお休みです。



「会話がはずむコミュニケーション術」と題して、産業カウンセラーの加藤コーディネーターによる講義と実習を行い、終始、笑いが絶えない研修会となりました。実際の場面を想定し、どのように対応するとスムーズなコミュニケーションがとれるかを学び、言葉を選びながら真剣に考えました。また、この続きを勉強したい、との声も多かったです。

あなたも実践してみては？

聞くことが大切………

聞き上手になるには→あいづちを打つ「うん、うん」「へ～」「そうなんだ」オウム返しに「数字、重要な事柄、感情」を伝え返す。ポイントは？

*相手の話をさえぎらない。

【途中で話を挟まず、最後まで話を聴く。】

*相手の話を盗まない。「そうそう家の夫もそうよ。昨日もね……」等

*相手の意見を否定しない。【自分とは違っていても、一度は相手を受け入れる。】

自己表現の心得………

- ①事実を述べる。
- ②自分の思い(主観)を述べる。
- ③相手の疑問や不安(OK or NO)を予測しておく

自分の気持ちを

相手に分かって欲しい時………

「私メッセージ」で表現しましょう

- ・それは間違っている→私は君の考えとは違うんだよ。
 - ・急ぎなさい！→私はあなたにもう少し急いでもらいたいの
 - ・何時だと思ってるの！→私はいつ帰ってくるかとても心配していたの
- ♪ 普段の会話の中に、少しずつ意識的に取り入れてみましょう♪



簡単レシピ

手軽に松茸の風味が味わえます。お試ください!!



**ふんぱつしたね!!
松茸ごはん!?**

いいえ、なんちゃって
松茸ごはんです。



【材料】

- ・白米…3合(お好みで1合もち米でも)
- ・エリンギ…3本位
- ・松茸お吸い物の素…2袋(ちょっと薄味)

【作り方】①コメを洗いしばらく置く

- ②エリンギは食べやすい大きさに切る
- ③炊飯器に米、エリンギ、お吸い物の素を入れかき混ぜ、普通の水加減で炊く
- ④スイッチを入れ、炊ければ出来上がり



秋晴れの気持ちの良い日。

お洗濯日和なので張り切ってお洗濯！乾いた洗濯物を籠一杯に持って階段を下りていたら後3段の所で落下。足を挫いてしまいました…。慎重に行動しなければと反省しました。(N.S)

**地域福祉推進に
協力します**

**お家の片付け
はじめませんか**



すっきり老後のお手伝い
(衛生面・安全面の向上を目指す)

パートナーズ株式会社
☎0120-185-911

介護付き有料老人ホーム
ボンノールガーデン

緑溢れる 全室
住み良い 陽当り良好
環境 庭付き

柏市篠籠田1385-1
TEL:04-7143-0555

さわやか会員さんへ **感謝**
いつも地域のための活動
ありがとうございます。選地 井
おいしい秋をあなたに
おじいちゃんおばあちゃんの宅配船
ニコニコキッチン柏南店
04-7190-5637

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

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