

No.44

利用会員と  
協力会員のための会報誌

2014

7.25



# さわやかだより

主な内容：情報コーナー 第2弾「会員の声」より…② 簡単レシピ・移動サービス情報…③ 前期行事報告…④

## 男性協力会員さんに 活動用の帽子が できました

新色エプロンも  
揃いました



## さわやかのマークの入った帽子をかぶって 訪問にお出かけください

今まで、女性の協力会員さんにエプロンをお渡しして、生活援助の活動の際、活用していただけていますが、外での活動が多い男性協力会員さんには、特に何もありませんでした。

最近、庭の草むしりや窓ふき以外にも、お散歩介助や院内介助等活動の場も広がっています。活动时、お一人暮らしのお宅に訪問するのはちょっと…という声も聞かれたため、帽子を準備しました。

\*帽子の配布については、お手数ですが、いきいきプラザまでお越しください。

平成26年度6月現在の  
会員数及び支えあい件数

利用会員 607人  
協力会員 207人

生活援助：561件／介護：77件／送迎：510件  
合計 1,148件

緊急通報  
11世帯



## 情報コーナー 第2弾

# 介護について想うこと

会員の  
声より



介護についての第2弾。前号でご紹介した、ケアラーズカフェ「みちくさ亭」と、「介護哲学5か条」を読んで、感想をいただきましたのでご紹介します。

### 利用会員N.Nさん妻

介護生活7年目です。何をしても空まわりし、どうしていいかわからない当事者。

一番辛いのは本人だと思います。心配ごとが起これば手助けしている、まわりの人もパニック…

介護支援は、

①笑顔で接する

②ほめる

③いずれわが身も介護になるのだから

「ありがとう」の感謝の言葉を声に出し言う。

④当事者の気持ちを受け止め「頑張り！」とは  
言わない。

など心がけています。

子育て、障害、介護、人間関係、全て接し方は同じ、今後は当事者のペースに合わせて一日一日を大切に暮らしていきたいと思っています。

ケアラーズカフェ・みちくさ亭は、介護者間の情報交換、交流会等を積極的に推進する旗振り役を担ってもらい、パイオニア的存在であり、有力な手本です。

利用会員H・Mさん夫

「介護哲学5ヶ条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」…介護を受ける人の状況にもよりますが、少しでも自分の力で動ける喜びを味わう様、見守る余裕、空間を残してあげたいと思っています。母の介護をした時、「子供扱いしないでよ!」と言われたことが心に残っています。

協力会員T.Mさん

認知症の祖母を家族で介護した経験があります。当時は介護保険の制度もなく、今思えばとても大変でしたが、年を取ったら家族がお世話するのが当たり前の時代、亡くなる直前に笑顔を見せた祖母を見て、大変だった介護の辛さも消えたように思います。老いていくこと、体に障害を持つことは、本人も介護をする人も大変なこと。自分が年老いたときどうしたいか考える今日この頃です。

コーディネーター K

### 認知症 地域の家族会

\* 若年認知症家族会 アルバの会  
柏市宿連寺426-4  
社団法人よりあい所内  
☎ 7196-6941



\* 認知症の人と家族の会 千葉県支部  
☎ 043-204-8228  
(月・火・木 午後1時~4時)



## 簡単レシピ



### ぴり辛！揚げナスの煮びたし

#### ●材料[2人分]

めんつゆ／ナス 3本／おかか 適宜  
 香味野菜(長ネギ、みょうが、カイワレ、水菜等)お好みで  
 豆板醤 少々／すりごま 少々

#### ●作り方

- ①めんつゆをかけそば程度の濃度にわり、すりごま、豆板醤を少々入れておく。
- ②ナスは縦半分に割り、皮目に飾り包丁を斜めに入れ、水に入れ、あく抜きする。
- ③②を耐熱皿に1列に並べ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで3分。
- ④フライパンに油をしき、③のナスの水気を切って、両面をきつね色になるまで焼く。
- ⑤④を熱いうちに、①のつけ汁に入れ、おかかと香味野菜をのせて、出来上がり。



# 移動サービス情報

## 私の好きな風景

### 廣幡八幡宮(増尾)



廣幡八幡宮は、今から約800年前に柏市周辺の鎮守の神として創建され、今も初詣や七五三などで賑わい、地元の守り神として広く愛されています。

鳥居の下に足を踏み入れた瞬間から空気が変わり、天に向かいまっすぐ伸びた杉並木の参道を歩くと、まるで神々の世界に足を踏み入れたかのような雰囲気です。

参道や境内は石畳で舗装されていて、駐車場もあるので車いすの方でも安心です。【移動サービス担当:加藤(昇)】



#### お知らせ

下記日程は運行・予約受付時間とも3時迄です  
 (移動サービススタッフ会議のため)

8月26日(火)／9月16日(火)／10月28日(火)  
 ご協力のほどよろしく申し上げます。

## 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
<b>9月</b> <b>会員研修会</b> ●日時 9月8日(月) 13:30~15:30 ●場所 いきいきプラザ 2階 研修室 ●講師 加藤 繁子(産業カウンセラー) ☆活動が重なる場合はご相談ください。	全会員 30名 (先着順)	「会話がはずむコミュニケーション術」を身に着けよう! 講義とグループワークを行います。
<b>詳細内容:</b> 普段、友人や家族との会話がはずんでいますか。お子さんに対して一方的に怒ったりしていませんか。お互いの思いをスムーズに伝えあえるコミュニケーション法を学びます。参加型の楽しい講座です。皆さん、ふるってご参加ください。		

### 登録時研修

#### 第3回

9月18日(木) 13:30~16:00  
 いきいきプラザ デイサービスルーム

※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。



最近の感激した話を紹介します。

協会会員さんに活動をお願いした際、初回訪問で「自分にはお手伝いできない、断ろう!」と思ったそうです。ご主人に話したら、「1回行っただけではわからない、俺の親だと思ってもう少しやってみたら」、また息子さんから「お母さん3回やってみたら」と言われ、「そうだな…もう少し頑張ってみよう」と思ったそうです。今では上手にコミュニケーションをとり、利用会員さんも少しずつ元気になっているそうです。この報告を受けたとき、さわやかサービスは協会会員さんは勿論、ご家族にも支えられているんだと感じました。とても感動し、協会会員さんと気持ちよく活動に送り出してくださるご家族に感謝の気持ちを伝えたいと思います。ありがとうございます…。(K.E)

## 自動車安全運転センターより表彰されました 運転スタッフの則武さんが、無事故、無違反で表彰されました。



則武 かず代さん

こらくだくんの仕事を通して、たくさんの利用者さんや良き仲間に出会えて良かったです。

これからも、一層の安全運転に努めます。



♡のりさん、これからも安全運転よろしくをお願いします。【加藤(昇)】

### 前期行事

#### 利用会員・協力会員合同バスハイク



楽しい笑顔がいっぱいです

初めてリフト付きバス  
を利用し、快適な乗り  
心地で大好評でした！

利用会員さん・協力会員さん合同でのバスハイクで水郷潮来あやめ祭りに行ってきました。あやめを鑑賞し、みなさんと美味しく昼食を食べ、道の駅で買物をしたり楽しい一日を過ごしました。



#### 協力会員地区別研修会



柏・笑いヨガクラブの方5名の指導で笑いヨガを体験し、たくさん笑い、協力会員同士の親睦を深めました。



後半は日頃活動している中で生じる不安や疑問について意見交換の場を持ちました。

#### そば打ち講習会

普段は調理もしないという男性会員さんがそば打ちに挑戦！ワイワイガヤガヤ...とっても楽しそうでした。自分たちで作ったお蕎麦は最高だねと みんな大満足!(^^)



## 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  
㈱日本エフビー総合企画  
配食サービス

### 不用品処理(見積無料)

老人ホーム入居を考えている方のご自宅を、きれいに買取&処分簡単な引っ越しも承ります。

#### パートナーズ株式会社

☎0120-185-911

柏市泉町17-7第2関東ビル2F

### 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

### さわやか会員さんへ感謝

いつも地域のための活動

お疲れ様です。暑い中、

夏バテぎみの胃に

冷やしめん食はいいか？

おじいちゃんおばあちゃんの宅配納

ココロキッチン柏南店

04-7190-5637

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