



# さわやかだより

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

## 平成26年度 全体交流会報告

### アコーディオンに合わせて 思いっきり歌いました!



ジュンヤ&カルテットをお招きして、歌声喫茶を開店!

11月20日(木)、沼南社会福祉センター3階で、全体交流会を行いました。交通の便があまりよくない場所でしたが、ご夫婦で、また協力会員さんと利用会員さんが一緒に等、多くの方にご参加いただきました。

第1部はさわやかサービスに貢献して下さった協力会員さんに感謝状贈呈が行われました。

第2部は、歌声喫茶を開店。ジュンヤ&カルテットの皆さんと一緒に昔懐かしい歌を大きな声で歌っていたいる間、コーディネーターがウェイトレスに変身?し、飲物のサービスを行いました。さて、お味の方は如何だったでしょうか?

最後はじゃんけんゲームで盛り上がった一日でした。今回残念ながらご参加いただけなかった方も、次回は是非、ご検討ください。



昼食のいろいろ弁当



顕彰者の皆さん、笑顔で記念撮影  
(平成26年度の対象者16名中7名の方)



恒例のじゃんけんゲーム。  
思わず力が入って、「じゃんけん、ポン!」

アコーディオンの音色に合わせて、若いころを思い出しながら大きな声で歌いました。

謹 賀 新 年



2 15

平成26年度12月現在の  
会員数及び支えあい件数

利用会員 613人  
協力会員 215人

生活援助：516件／介護：72件／送迎：454件  
合計 1,042件

緊急通報  
12世帯

# 協力会員、利用会員の皆様、新年おめでとうございます



藤本次長

皆様におかれましては、清々しいお正月をお迎えのことと存じます。年もあらたまり、「今年は、こんな年にしたい。」という希望や目標を掲げていらっしゃる方も多いと思います。

今年は、福祉関係の諸制度が大きく改正されようとしている年でもあり、柏市社会福祉協議会といたしましては、今年度からの5年間で取り組んでいくべき目標や活動内容をまとめた『第3期柏市地域健康福祉活動計画』の中で定めた理念でもある

“だれもが その人らしく 住み慣れた地域で 共に いきいきと暮らせるまち 柏”の実現を強く意識し、様々な事業に取り組んで参る所存です。

そんな中で、高齢者や障がい等をお持ちの方、あるいは産前・産後の子育てで困っている方などが、その地域にお住いの方々の協力によって支えあい成り立っている「さわやかサービス」は、いきいきと暮らせるまちをすでに実現している事業の一つであるといえるのではないのでしょうか。これも日頃からご理解、ご協力をいただいている会員の皆様のお蔭です。盛りだくさんの一年となりそうですが、引き続きご協力とご支援をお願いいたします。皆様にとって、すばらしい一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

## 遊びにいつてみませんか みなさんの町の老人福祉センター 第2弾



今回は、沼南地区の「いこい荘」と中央地区の「中央老人福祉センター」をご紹介します。各施設とも楽しい色々なイベントが盛りだくさん。ふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか…



### ■ 中央老人福祉センター

柏市役所の敷地内、赤レンガの教育福祉会館2階にある「中央老人福祉センター」は、立地の良さから市内全域から利用者さんが集まり、カラオケは勿論囲碁の対局で熱く盛り上がっています。マッサージ等健康器具で疲れた体を癒してみてもいかがでしょうか。

- 柏市柏5丁目8-12 教育福祉会館2階 ☎04-7163-9356
- 休館/月・祝・年末年始



柴田所長と利用者さん



### ■ 沼南老人福祉センター いこい荘

国道16号線に近いとは思えない、貯水池を見下ろす自然豊かな風早地区に建てられた「いこい荘」。近年までカワセミやシラサギが住み着き、フクロウの姿もみられたとか。昭和59年に開設され、様々な講座や毎月開催の「うで自慢のど自慢」など楽しい催し物でいつも賑わっています。

- 柏市塚崎1356 ☎04-7192-1401 東武バス:柏駅東口発「沼南車庫」行き「宮後原」下車徒歩10分
- 休館/日・祝・年末年始



飯島所長と利用者さん

### 会員の皆様へお知らせ

①利用会員さん、ご協力  
お願いいたします

平成27年度のご利用について現況調査表を同封いたしました。今後のご支援の参考にさせていただきますとおもいますので、2月27日(金)までにご返送ください。



②有効期限が平成27年3月31日  
までの利用券をお持ちの方へ

利用券の有効期限を確認してください。平成27年3月31日までの利用券をお持ちの方で、3月までに使用予定のない場合は払い戻しをしましょう。払い戻しの際は必ず事前連絡のうえ、利用券・本人印鑑(代理人は代理人印鑑)をご持参しさわやかサービス窓口までお越しください。

③平成27年度  
さわやかサービス  
会員登録の更新について

4月1日に年会費の振込み用紙を発送します。

更新される方は、年会費(1,200円)を郵便局からお振込みください。







## 今年もよろしく お願いします

### こらくだくんからのお知らせ

- 2月24日(火)、3月24日(火)、4月21日(火)は、会議のため、予約・運行共に午後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。



### 私のいきがい

ドライバー 則武 かず代

こらくだくんの仕事をはじめて、早いもので12年がたちます。利用者の方々と、運転中という短い時間ですが、お話しできるのがとても楽しみです。

人と接することが好きな私は、仕事以外に、ボランティアにも参加しています。例えば、お墓参りのお手伝いや、バラ園への同行、銭太鼓で施設の訪問などを行っています。皆様の笑顔で元気を頂いています。

まだまだ、勉強することが多いと思いますが、これからも人との出会いを大切にしていきたいです。



### いくつになっても経験です

ドライバー 神島 敏恵

この春でこらくだくんを担当させて頂いて丸5年になります。これからも安全運転を心掛けていきますね。

最近、私は4人の孫と遊ぶことが多く、色々と経験させてもらっています。高い所やスピードの出るものが苦手なのに、プールのウォータースライダー(初体験)に連れていかれたり、公園のアスレチックに図書館での絵本の読み聞かせ、ケーキ作りと幅広いです。また、幼稚園のお迎えで若いママさん達とお喋りして若返った気分にもなります。これからも自分の年、体力を考えながら孫と一緒に色々なことを体験できたらいいなと思う今日この頃です。

## 研修会・交流会 奮ってご参加ください!

申込み: TEL 04-7162-2557

### 産前産後支援講習会

- 日時:平成27年3月17日(火) 10:00~15:30
  - 場所:いきいきプラザ2階 研修室
  - 対象:協力会員15名(先着順)
  - 講師:柏市地域健康づくり課 保健師  
千葉県助産師会 米村 洋子 助産師
  - 内容:保健師さんから柏市の子育ての現状と妊娠から出産後までの市としてのサポート体制の説明や助産師さんによる沐浴実技などを学びます。
  - 持ち物:筆記用具、エプロン、タオル、昼食  
(お弁当の注文もできます)
- ※新しく入会された協力会員さんは是非ご参加ください。  
※活動日と重なる場合はご相談ください。



### ミニ会員交流会

### 千葉県の郷土料理「太巻き祭り寿司」で 桃の節句をお祝いしましょう

- 日時:平成27年2月20日(金) 10:00~14:00
  - 場所:沼南社会福祉センター 2階 調理室
  - 参加費:500円
  - 対象:全会員16名(先着順)
  - 持ち物:エプロン、三角巾、マスク
- 太巻き祭り寿司を作って、お昼にみんなで味見します。  
マスターして、ご自宅でも作ってみてください。
- ※産前産後支援利用のママさんたちも参加お待ちしております。  
※活動日と重なる場合はご相談ください。

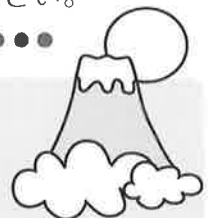


### 登録時研修

※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6回

3月19日(木) 13:30~16:00  
いきいきプラザ1階 デイサービス室



## 男性協力会員研修会

さわやかサービスで行う掃除の基本を確認し、例として実際に掃除用具(スクイージー)を使った窓ふき体験を行いました。普段あまり会うことができない男性協力会員さん同士が顔見知りになり、情報交換しながら、和気あいあいとした研修会となりました。



## 協力会員地区別研修会(北部・南部地区)

講師をお招きし、専用マットを使い“かしわで脳活”を頭や体を使い楽しく行いました。事例検討会では救急搬送時の対応について、その時自分はどう思い行動するかなどの意見を出し、話し合いをしました。



### 簡単レシピ

すべての材料を入れて、チンしたら完成の簡単なスープです



お正月疲れの胃に…  
レンジで一発!  
ひき肉と豆腐の  
おかずスープ



【材料(2人分)】

- 鶏ひき肉…50gくらい
- 絹ごし豆腐…150gくらい(3段重ねの豆腐1個使用)
- A しょうゆ:大さじ1/みりん:大さじ1/チューブしょうが:5mmくらい(なくてもよい)/粉末和風だしのもと:小さじ1/2くらい/水:1カップ
- あれば万能ねぎ ●あれば白炒りごま

【作り方】耐熱ボールにひき肉とAを入れて、お箸でほぐすように混ぜ、豆腐を入れてざっくりとくずす。ふわっとラップをかけて、電子レンジ(600W)で約5分加熱。ねぎを加えてごまをふって完成。

## つれづれコーディネーターCO記

産後支援活動を始めて10年になりました。

今ではリピーターのお母さんも増え、さわやかサービスの大きな活動となっています。暮れに、ある協力会員さんからこんなお話を聞きました。「産後支援に初めて入り、遠い昔の自分を思い出しました。私もこんなに頑張って子育てしていたのかしらとお母さんを見て感動すら覚えます。にっこり笑う愛らしい赤ちゃん、そして元気いっぱいのかわいいお兄ちゃんと触れ合うことの楽しさをたくさんいただいています。」と。今後も協力会員さんのお力を借り、地域に必要なサービスを提供していきたいと改めて思いました。



## 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

さわやか会員さんへ **感謝**  
こども地域のための活動  
応援しています。  
おじちゃんおばあちゃん  
のための宅配弁当  
ニコニコキッチン柏南店   
TEL 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  
株式会社日本エフピー総合企画  
配食サービス

## 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

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