



# さわやかだより

主な内容：新年のごあいさつ・行事報告・会員の皆さんへお知らせ……②, ③ おすすめの本・簡単レシピ……④



まどか  
円花ちゃん  
(2才)

はるか  
悠夏ちゃん  
(5ヶ月)

今年もさわやかサービスを  
よろしくお願ひします



取材のため利用会員竹内さんのお宅に訪問すると、玄関先からお出汁のイイ香り。次女の悠夏ちゃん出産後、家族にバランスの良い家庭料理を作って欲しいとの要望で、さわやかサービスを週に2回ご利用いただいています。本日は、竹内さんが鰹と昆布でとったお出汁を使って、協力会員の稲葉さんがブリ大根と豚汁を作ってくれました。



### 利用会員の たけうちあきこ 竹内暁子さん

稲葉さんのお料理はとてもおいしく、食材のアレンジなど勉強になります。出会いに感謝しています。自分が体調を崩すと、子供にも迷惑をかけてしまうので無理をしないように心がけています。調理をお願いしている時間、子供達と向き合える貴重な時間なので大切にしています。

### 協力会員の いなばみさこ 稲葉美佐子さん

毎回楽しみに訪問し楽しく調理をしています。毎回お口に合うかドキドキです。竹内さんからのメニューのリクエストは、作った事のない料理もありとても新鮮です。円花ちゃんと悠夏ちゃんの成長を見る事ができて嬉しいです。

●取材後、稲葉さんご自身が今の竹内さんと同じ歳の頃に撮った写真を見せてくれました！稲葉さんとお子さん二人とのスリーショット。なんと、円花ちゃんと稲葉さんの娘さんが瓜二つ！？不思議な巡り合わせを感じた瞬間でした。

平成30年 12月30日現在会員数

●利用会員 572人 ●協力会員 151人

平成30年度 10月から12月の支えあい件数

生活援助：999件／介護：131件／送迎：1,715件 合計 2,845件

# 新年おめでとうございます

事務局長 秋山 享克



会員の皆様におかれましては、新春をつつがなくお迎えのことと謹んでお慶び申し上げます。新年度、柏市社会福祉協議会では、2025年までの6か年を期間とする第4期柏市地域健康福祉活動計画がスタートいたします。この計画は住民や地域が主体となり、共に住みよい地域をつくる「自助や互助」の視点に立ち策定したものです。「さわやかサービス」は市民相互の支えあいを基本に、共にたすけあい、支えあう地域を目指しスタートして28年目を迎えました。こうした中、「さわやかサービス」のこれからあるべき新しいしくみについて熟慮し、推進していく所存です。

本年も何卒御協力と御支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、会員皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

## 行事報告

### 住民福祉大会



12月8日(土)第45回柏市住民福祉大会がアミュゼ柏クリスタルホールにて開催されました。

第一部の式典では、地域福祉の推進に尽

力された方々へ表彰状を、また多くの寄付をいただいた方々へは感謝状をお贈りし、敬意と感謝の意を表しました。

さわやかサービスからは10年間にわたり、個人ボランティアとして社会福祉の推進に貢献され、功績が顕著な協力会員4名が表彰されました。

第二部ではアトラクションとして、Swing Beat Team 〆HIROSHIによるミュージックパフォーマンスで大会に花が添えられ、盛況のうちに幕を閉じました。

**さわやかサービス  
協力会員が表彰されました**

小橋 恵子さん 佐藤 八重子さん 北尾 ユウ子さん 宮田 とみえさん

表彰された皆様、長い間で協力ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。

### 全体交流会



10月27日(土)さわやかサービス全体交流会を行いました。当日は前日の天気予報(雨で強風)が見事に覆され、風もなくおだやかな最高の晴天となりました。

10時より「麗しの杜光ヶ丘」の見学会を実施しました。交流ホールにて中地館長から説明を受け、その後建物を案内してもらいました。開設から3年経ったとのことですが、館内はきれいで明るく、また地域の人との交流にも力を注いでいることがよくわかりました。会員からは自分の今後の参考にしたい、との声も聞かれました。

そして、木々が色づき始めたキャンパスの素敵な散歩道を歩いて、「レストランまんりょう」のバーベキュー会場に集合。利用会員の寺内さんの乾杯の音頭でいよいよバーベキューがスタート。テーブル毎に利用会員、協力会員、さわやかのスタッフが協力して色々な食材を炭火で焼き、煙と笑い声があちこちから湧き上がっていました。美味しい物を食べながら大いに交流を深めて頂けたかと思えます。腹ごなし(?)にじゃんけん大会を行いフィナーレとなりました。お土産を手に笑顔で帰途についていただきました。

利用会員7名、介助者9名、協力会員15名、合計31名の皆様、ご参加ありがとうございました。今年も多くの方にご参加いただけるようスタッフ一同企画を練ってまいります。





# 協力会員スキルアップ研修

## 第1弾

### こころの病について

11月19日(月)に心の病についての研修を行い、15名の方にご参加いただきました。保健所の精神保健福祉士の方を講師に招き、資料やスライドによる講義やロールプレイ(役割を演じることで疑似体験をする学習法)を行い、私たちにとって身近な病気となったうつ病や統合失調症について理解を深めました。病気の原因・症状・かかわり方などを学び、「資料を持ち帰ってもらう一度読みます」「これまであまりかかわりがなかったが、説明が具体的でわかりやすかった」などの感想をいただきました。質疑応答では実際に利用できる制度の話を知ることができ、活動以外にも役立つ知識を得ることができたと思います。



## 第2弾

### VR認知症状体験会

12月13日(木)サービス付高齢者住宅「銀木犀」で開催し、15名の方にご参加いただきました。銀木犀食堂でのランチ後、VR(バーチャルリアリティ)の装置を使って認知症状の疑似体験をしました。不安・戸惑い・恐怖・困惑・驚き・安心・共感…、認知症の方が感じる様々な感情を“一人称”で体験しました。「本人の怯えを少しでも理解できるようになった」「想像していた認知症と違った体験ができた」などの感想をいただき、認知症の方への理解を深めました。体験から生じた今日のこの感情を、日常生活でも忘れずに活かしていきたいと思えます。



## 会員の皆さんへお知らせ

### スキルアップ研修第3弾! 事例検討会

協力会員さん向け研修会の第3弾として事例検討会を行います。活動の中で「こんな時どうすればいいの?」と思ったことはありませんか。活動していない方、これからしたいなという方の参加もちろんOKです。是非お気軽にご参加ください。※事前に電話でのご予約をお願いします。(活動と重なっている場合はご連絡ください。)

- 日時/1月30日(水)
- 時間/午後2時~午後4時(受付午後1時30分から)
- 会場/いきいきプラザ2階 研修室 ●対象/協力会員
- 内容/(1)グループワークによる事例検討(2)フリートーク
- 持ち物/筆記用具

### 協力会員登録説明会

新しく協力会員さんになって活動して下さる方の登録説明会です。最近では調理や見守り、外出介助の支援の依頼が増えています。市内でも地域によって協力会員さんが少なく、依頼があってもお断りしたり、近所の協力会員さんが見つからず、遠くからきて活動していただくことがあるのが現状です。会員の皆さんの中でさわやかな活動にご興味のあるお知り合いがいらしたら、是非ご紹介ください。※事前に電話でのご予約をお願いします。

- 日時/3月19日(火)
- 時間/午後1時30分~午後3時
- 会場/いきいきプラザ1階デイサービスルーム

### 産前産後支援研修会

さわやかサービスに入会される方で産前産後の支援を希望される方が増えています。研修では最近の子育て事情や産後のお母さんの状況を学びます。赤ちゃん人形を使った沐浴体験もあります。産前産後支援の活動は基本的にはこの研修を受講した協力会員さんに依頼しています。年に1度の研修ですので、まだ受講していない協力会員さんは是非ご参加ください。※事前に電話でのご予約をお願いします。(活動と重なっている場合はご連絡ください。)

- 日時/3月5日(火) ●時間/午前10時30分~午後3時30分
- 会場/いきいきプラザ2階 研修室 ●対象/協力会員
- 講師/(午前)柏市地域保健課 保健師  
(午後)千葉県助産師会 米村 洋子助産師
- 持ち物/筆記用具、エプロン、昼食(お弁当の注文もできます)



### スタッフ会議の予定

- 2月26日(火) 3月26日(火)
- 4年23日(火) 5月28日(火)

会議の日は、運行・予約ともに3時までになります。ご協力のほど、よろしく申し上げます。

簡単レシピ



●材料(1人分)

豚バラ…2~3枚/キャベツ1枚  
ピーマン1個/しいたけ1枚 等  
適宜(冷蔵庫にある残り野菜何  
でも可)  
ポン酢あるいは好きなドレッシ  
ング/塩、こしょう少々



●作り方

①野菜を一口大に切り、耐熱皿に敷  
き詰める。その上に豚バラ肉を薄  
く広げ、塩、こしょうを振り掛け  
る。

②ラップをかけて、電子レンジ(600W)に3~4分  
かける。(肉にしっかり火が通っていればOK)

③ポン酢(好きなドレッシング)をかける。

……温かいうちに召し上がれ!

おすすめの本



利用会員の出口さんは、主に2週間に1回こらくだくんを利用されています。お孫さんの運動会や七五三にも出かけて、とても家族想いの出口さん。以前に自身の半生を綴った著書も出版されています。今回は歴史小説を手掛けられましたが、初心者にも読みやすい内容になっています。



幻冬舎

「グラバーの暗号」

龍馬暗殺の真相

でぐら がりゅう  
ペンネーム：出口 臥龍

～こらくだくんだライバーが  
読んでみました～

京都好きの私にとって、龍馬の暗殺は多くの事件の中でも未だに謎の部分があり、大変興味がわきました。この本は海外商社マンであるグラバーと坂本龍馬を主役に置いて、明治維新を舞台に書かれています。出口さんは勉強会に参加され大変熱心に研究されています。

歴史に興味のある方は是非、読んでみて下さい。龍馬ファンでなくても読みごたえのある一冊です。次の一冊が出版されるのを心から楽しみにしています。

(I. N)

せいけつ手洗い

インフルエンザなどによる感染症や食中毒の予防の基本は手洗いです。様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。



引用元：サラヤホームページ

ポイント

- (1)しっかりと石けん液を泡立てる。
- (2)30秒かけてよく洗う。
- (3)2回洗うと効果的。
- (4)流水で十分に流す。
- (5)タオルは清潔なものを。

訪問したのに利用会員さんが  
自宅にいない!?こんなときは…

訪問時、インターフォンを押したのに応答がない! 「中で倒れているのかも?」と心配して慌ててしまいますよね。こんな時、昼寝をしていて聞こえていない、うっかり忘れて出かけてしまっていた等と無事であることが多いです。応答がない時はその場でさわやかサービスにお電話をください。利用会員の自宅や携帯電話、緊急連絡先に問い合わせ確認をとります。

当日、訪問してからキャンセルになった場合はキャンセル料として30分券を一枚いただく決まりになっていますので、利用会員さんもよろしくお祈りします。

つれづれ  
コーディネーター記

昨年9月から生まれたての猫を飼い始めもうすぐ半年、人間だと小学生ぐらいだそうで、やんちゃっぷりがたまりません。困り顔が特徴でいつも悲しそうな顔をしています。それがまた可愛い!! 目が合うとニコッと微笑みかけても、相手は笑いません。動物も笑うことが出来ればどんなに楽しいことでしょう。でもきっと私の微笑みは伝わっていると信じてこれからも微笑みかけようと思います。(N. F)



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



編集/発行

社会福祉法人  
柏市社会福祉協議会  
地域福祉課

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