



さわやかだより

見守りで安心・安全な暮らし

1993年1月25日に入会され、会員歴28年目を迎えた水上サイさん93歳です。

当初は御自宅で生活援助の定期利用でした。御主人亡き後は不定期利用となり、3年程前に膝の手術をきっかけにサービス付き高齢者向け住宅に入居されてからは、不定期の身体介護（外出介助）のご利用となっています。「さわやかなの協力会員さんは皆感じが良くて頼りになる存在。とても助かります。」と仰いますが、さわやかサービスの初期の頃は知名度が低く、町会の集会で水上さんがマイクを握りさわ

やかなの紹介をして頂いたこともあるそうです。

趣味が多彩で友人が多い水上さん。人の輪の中で笑顔が絶えません。85歳までボランティア活動も続けたそうです。「自分で選んだここでの暮らしは安心。自由度も高く気に入っています。穏やかな人ばかりでスタッフも優しいけれど、ちゃんと見守ってくれているのよ。」

医療、介護保険、たすけあいサービスを上手に組み合わせて充実した楽しい毎日をお過ごしです。



水上サイさん

日本舞踊
(若柳流)を18年
やりました



～ある一日～

- ・朝…… 7時起床。朝食は居室で(スタッフから声掛けあり)
- ・午前… 受診日は友人やさわやか協力会員と一緒に病院へ。
普段は散歩や買い物、読書など(佐藤愛子が好き)
- ・昼食… 11時45分に食堂へ(食後は友人たちとおしゃべり)
- ・午後… 友人と電話で交流、入浴、洗濯(季節の行事などにも参加)
- ・夕食… 17時15分に友人が誘いに来て一緒に食堂へ
- ・夜…… TVを見て22時就寝(水、日は体操教室に参加)

令和2年11月30日現在会員数

●利用会員 649人 ●協力会員 166人

令和2年度 8月から11月の支えあい件数

生活援助:1,095件/介護:119件/送迎:1,747件 合計2,961件

新年のごあいさつ

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。去年はコロナ禍において緊急事態宣言によりサービスの一時休止がございましたが、活動が継続できておりますのは、ひとえに会員の皆様の御理解と御協力によるものと深く感謝申し上げます。

感染症の収束にはしばらくの時間が必要かと思いますが、引き続き“困ったときはお互いさま”の想いを基本に、感染防止対策を講じながらたすけあい活動を推進していきたいと存じます。なお、4月から事務所移転を予定しております。詳しくは、お知らせ欄をご覧ください。本年も職員一同、住み慣れた家で安心して暮らせるよう、事業の発展に向けて邁進いたしますので、皆様の御協力と御支援を賜りますようお願い申し上げます。



事務局長 山下 嘉人

さわやかサービス窓口移転のお知らせ



令和3年4月よりさわやかサービスの窓口が沼南社会福祉センター内に移転します。それに伴い、電話番号・ファックス番号も変更になりますのでお間違えのないようにご注意ください。活動があった協力会員さんには翌月に確認書をご提出いただいておりますが、今後は社会福祉センター内のさわやかサービス窓口にご提出ください。また、いきいきプラザでも引き続き御提出いただけます。郵送の場合は、お手数ですが沼南社会福祉センター内さわやかサービス宛てにお送り下さい。切手代をご負担いただくこととなりますが宛名シールをお配りしています。必要な方はコーディネーターにご連絡下さい。

移転前(3月末まで)

いきいきプラザ

〒277-0005 柏市柏5丁目11番8号
電話:04-7162-2557
FAX:04-7163-9199

移転後(4月1日から)

沼南社会福祉センター

〒277-0924 柏市風早一丁目2番地2
電話:04-7197-6400
FAX:04-7193-3161

《アクセス》

★さわやかサービス
(沼南社会福祉センター内)



柏駅東口から東武バス1番のりば柏31系統「沼南車庫行」に乗車「セブンパークアリオ柏前」下車し、信号を渡って徒歩5分



風早工業団地入り口の交差点を右折し一つ目の信号を右折し道なりに進んだ左手にセンターが見えます。

(駐車場は、センターと隣接する駐車場もご利用いただけます。)

協力会員スキルアップ研修報告

第1弾 「ストレスとこころの健康」

令和2年9月4日(金)

今年度は、コロナウイルスの蔓延という問題もあり、今回が今年度1回目の協力会員スキルアップ研修になりました。また、初めてリモート参加も可能としたところ、会場参加が18名、リモート参加が2名、計20名の方々に御参加いただきました。



講師には、保健所から精神保健福祉士の片寄氏を招き、ゆっくりわかりやすい講義に、皆さん「参考になった、普段の生活の中で、ストレス解消のため『笑顔と複式呼吸』を取り入れたい。」等の好意的な感想をいただきました。



コロナ禍の中、万全の注意を払っての研修でしたが、今後も密にならず、換気に配慮した研修を心がけてまいります。

第2弾 「『笑う』と『呼吸』から始める健康活動」

令和2年10月28日(水)

今年度2回目の協力会員スキルアップ研修を開催し、12名の協力会員さんに御参加いただきました。講師には、NSCAパーソナルトレーナーの本井傳 悟(ほんいでん さとる)氏を招き、「元気に笑う事」「しっかり呼吸する事」の効果を座学だけでなく、実際に体を動かしながら学びました。質疑応答も活発に行われ、笑いと呼吸を意識して心身共に健康を目指したい!と前向きな感想が多くありました。本井傳氏の「『情けは人の為ならず』と云いますが『笑顔や元気も人の為ならず』です



ね」の言葉を大切に日々過ごしていきたいです。今後も様々な内容のスキルアップ研修を企画していく予定です。お楽しみに!

会員の皆さんへお知らせ

利用券の払い戻しの期限は、令和3年(2021年)3月31日です!

2018年度・2019年度発行のさわやかサービス利用券(生活援助・介護)をお持ちの方は、事前電話連絡の上、残りの利用券を窓口までご持参ください。また、窓口来所ができない場合は、さわやかサービスにご相談ください。期限を過ぎると払い戻しができませんのでご注意ください。

協力会員登録説明会

※事前に電話でご予約をお願いします。

新しく協力会員さんになって活動して下さる方の会員説明会です。特に光ヶ丘や逆井地域で不足しています。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。

日時

3月12日(金)

午後2時00分～午後3時30分

会場

いきいきプラザ2階
研修室



●1月に予定していた協力会員スキルアップ研修と、3月に予定していた産前産後支援研修は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、中止としました。

さわやかサービス協力会員に感謝状の贈呈



柏市社会福祉協議会では毎年12月に住民福祉大会を開催し、地域福祉の推進に尽力された方々に表彰状をお送りし敬意と感謝の意を表してまいりました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響から住民福祉大会は中止の運びとなりましたが、さわやかサービスからも10年間活動して下さった協力会員さん5名が表彰されました。

長い間、ご協力いただきありがとうございました。今後ともどうぞよろしく申し上げます。



大塚 要司さん

さわやかサービスの協力会員になったことが、他のボランティアへのきっかけにもなりました。人との交流を大切にして様々な活動をしています。

いつも楽しく活動させていただいています。これからも無理もせずのんびりやりたいと思っています。



福原 栄子さん

飯島 勲さん

山口 秀美さん

三沢 純子さん

以上5名



こらくだくんからのお知らせ

スタッフ会議の予定

2月16日(火) 3月23日(火)
4月27日(火) 5月25日(火)

会議の日は、運行・予約ともに15時までとなります。ご協力の程、宜しく申し上げます。

つれづれコーディネーター記

新しい年となり、丑年が始まりました。毎年、今年は何か新しいことを始めようと思いが、なかなか実行できない現状です。まず、世間を騒がせているコロナウイルスの心配がなくなり、のびのびとした生活が送れるようになってほしいと思います。そのうえで昨年1度も行けなかった旅行に行きたい！行ってみたい所は数知れず・・・でも予算と時間が許す範囲で。

(S.C)

退職のお知らせ

さわやかサービス
コーディネーター
太田 真己



令和3年1月11日付で退職しました。大変お世話になりました。ありがとうございました。

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
住みよい
環境

全室
陽当たり良好
庭付き

柏市篠籠田1385-1

TEL:04-7143-0555

いろいろなお手伝い承ります

生前整理
遺品整理
ゴミ屋敷の撤去
見積無料

老人ホーム等への簡単な引越可
リサイクル値引きあり

荷物の
一時保管
260×450×230cm
1ヶ月
¥12,000

空き家
管理
¥5,000

パートナーズ株式会社

フリーダイヤル 0120-970-429

産業廃棄物収集運搬業許可(千葉県(第012200155616)・東京・茨城・埼玉)
古物許可証(第441090001440号)

〒277-0902千葉県柏市大井2700-2
TEL:04-7170-1107 FAX:04-7191-1955
URL:<http://katazuke-honpo.jp> E-mail:info@katazuke-honpo.jp



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
E-mail:sawayaka@kashiwa-shakyo.or.jp