



No.71

2022年 3.25

利用会員と 協力会員のための 会報誌

# さわやかだより

## 双子ちゃんのご成長が楽しみです!

7月9日生まれ元気な双子の男の子！  
鷹(こよみ)くんと樹(いつき)くんのお宅に伺いました。  
双子のママで利用会員の坂巻奈奈さんは、赤ちゃんのお世話で『自分では最低限の家事しかできないので、協力会員の佐藤さんに細かいところの家事をしてもらえて助かっています。』とお話いただきました。



育児で大変なことは何か何うと、周りの人には「双子で大変ですね」と言われますが、逆に一人の赤ちゃんを育てたことがないので大変がどうかかわらないと、何とも頼もしいお答えが返ってきました。よく泣いて、かまってほしい鷹くん、どっしり構えた樹くん、二人が同時に泣いたらさきよく抱っこはあきらめ、歌ったり遊んだりであやします。生活リズムを整えるためにミルクの時間を決めて、泣くたびに授乳...などほしくないようにしているそうです。今ではパパの方があやすのが上手！双子が生まれて夫婦のきずなが強まりました。そんなパパは農業を営み、ご実家からおいしい野菜をいただきます。離乳食たくさん食べて大きくなあれ!

※施設の許可を取り、感染対策をした上で取材をしています。  
※写真撮影のためマスクを外しています。

令和4年2月28日現在会員数  
●利用会員 715人 ●協力会員 166人

令和3年11月から令和4年2月の支えあい件数  
生活援助: 1098件 / 介護: 132件 / 送迎: 1672件

## さくらだくんだрайバーのおススメ! おでかけスポット



春のぼかぼか陽気にさくらだくんでお出かけはいかがですか?  
車いすやベビーカーでも行きやすいお出かけスポットをご紹介します。

### 柏の葉公園



お花見 梅・さくら・バラ

公園内にバリアフリーのレストランがあります。また、すべてのトイレにも多目的トイレが設置されていて安心してご利用いただけます。



### 道の駅しょうなん



- お買い物** 地元の採れたて野菜や、ふるさと納税の返礼品にもなっている『柏ふるさと産品認定品』が買えますよ。
- 散策** 手賀沼を見ながら散策はいかがですか?
- お食事** 地元の農産物で作った料理を味わえるカフェができました。

### スタッフ会議の予定

4月26日(火) 5月24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。  
今後「さくらだくん」を利用されない方はご連絡ください。移動サービス 担当: 早川 04-7193-3090

### 参加者募集

#### 産前産後研修のご案内

研修では柏市の現状や最近の子育て事情、産後のお母さんの状況などを学びます。赤ちゃん人形を使った沐浴体験学習もあります。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調整いたしますので、ご相談ください。)

日時: 5月10日(火)10:30~15:30 受付 10:15 開始  
場所: 沼南社会福祉センター3階会議室 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

※コロナウイルス感染拡大の影響で中止となる場合があります。



#### つれづれコーディネーター記

愛犬チョコが家族の一員になり12年がたちました。自由気ままな王子様ですがいつも私達を癒してくれています。最近のはんびりと過ごす事が多くなりましたがお互い健康のため、今年も桜を見にいろいろな所へお散歩に出かけようと思っています。(K.A)



編集/発行  
社会福祉法人柏市社会福祉協議会  
総務課 さわやかサービス  
〒277-0924 柏市風早一丁目2番地2  
沼南社会福祉センター内  
TEL 04-7197-6400  
FAX 04-7193-3161  
E-mail: sawayaka@kashiwa-shakyo.or.jp

### 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会員説明会です。さわやかな活動にご興味のあるお知らせがいらしたら、是非ご紹介ください。※事前に電話でご予約をお願いします。

日時: 6月3日(金)10:00~12:00  
場所: いきいきプラザ2階研修室

※コロナウイルス感染拡大の影響で中止となる場合があります。

## ごあいさつ

会員の皆様、こんにちは!  
私は令和3年4月から柏市より派遣され、事務局次長を務めておりますと申します。さわやかサービス事業を所管する総務課長を兼務しております。私は市役所入行が平成3年度で最初の部署が福祉部でしたが、その年にさわやかサービス事業がスタートしたということで、偶然ではありますが、なかば縁のようなものを感じます。  
コロナ禍で、地域社会での住民同士のつながりの大切さが改めて認識される中、さわやかサービスは感染拡大防止に細心の注意を払いながら、日常生活にお困りのかたにサービスを提供し続けています。会員の皆様が地域をより良くするための熱い思いを原動力に活動されていることに、職員を代表して深く感謝を申し上げます。さわやかサービス担当スタッフをはじめ社協職員一同、地域共生社会の実現に向けて一歩一歩前進してまいりますので、引き続き皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



事務局次長 原 竜太郎

### スキルアップ研修の報告

12月6日、東部消防署救命士の松田さんを講師に招き「家庭内で起きる事故の現状について」をテーマにスキルアップ研修を行いました。緊急事態宣言をうけ延期となっていました。が、感染対策を行い無事に開催することが出来ました。柏市内の救急搬送の現状についてや冬場に多い病状についてのお話、模型を使い心臓マッサージの練習を行いました。皆さんから「現場で働いている救命士さんの講義はとても勉強になりました。」「AEDを使う事に躊躇する気持ちがあったがきちんと知る事ができて良かった。」「等の感想もいただきました。今後とも研修を企画していきたいと思っております。

### 10年間活動ありがとう!

感謝状  
協力会員 村田深香さん  
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。住民福祉大会は昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響から中止の運びとなりましたが、さわやかサービスとしては10年間の活動の振り返りとして、深香さんが表彰されました。長い間ご協力いただきありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

### 30周年記念クイズ! クイズの答え

問題  
〇〇〇〇サービスは今年で30周年を迎えました。〇〇〇〇に入るひらがな4文字は何でしょう?  
答え さわやか  
予想よりも多くの方にご応募いただき、当選者には昨年末にプレゼントをお渡しいたしました。ご回答をお寄せ下さったみなさまありがとうございます。

### 30周年記念号のさわやかだよりに寄せられた皆様のご意見や感想を紹介します

利用会員さんのコメントに同じことを思いました。子供は好きですが、大人と話せるだけで明るい気分になれる。協力会員さんが子供にも話しかけてくれてうれしい。将来自分も協力会員としてお手伝いがしたいと思いました。(産前産後支援の利用会員さんの声)

安井さんの記事を見て、楽しそうに活動していらっしやる様子を拝見し、このように若い方が参加して下さるとよいと感じました。(70代 協力会員さんの声)

多数いただきました!  
・春巻きのレシピが簡単で美味しそう!  
・ぜひ作ってみます。

30年は長い! すごい! 知らなかった!  
30年の年表を読み、歴史を振り返りながら色々思いました。

30年間尽力された方素晴らしいと思いました  
30年を振り返り、介護保険制度のできる前は家庭の中で妻や嫁が孤軍奮闘してこられたのだと考えさせられました。

支えあいの基盤は理解と協力であること、継続をしていくことが大切と感じた。

### おすすめレシピ

#### 鶏もも肉の甘酢漬け

作り方:  
①鶏もも肉は一口大に切り片栗粉をまぶす(下味なし)  
②玉ネギ、人参、ピーマンを千切りにする  
③甘酢ダレを用意する(砂糖、酢、醤油を大さじ2杯ずつ混ぜておく)  
④鶏もも肉(唐揚げ)を揚げる  
⑤野菜の甘酢ダレに唐揚げを入れていく  
⑥レタス等お好みの野菜をお皿に敷き⑤を盛り付けて出来上がり

今回は会員の声に寄せていただいたレシピをご紹介します。  
材料: もも肉1枚 玉ネギ1/2枚 人参1/2本 ピーマン1~2ヶ位

お酢が入っているお皿は冷やしても美味しくいただけます。冷感で冷やしても美味しいですよ。

皆さん引き続きおすすめレシピをお知らせ下さい