

## 協力会員さんへ

### 帽子、エプロンが古くなったら…?



みなさん活動を始めてから何年?... あっ、帽子、エプロンが色あせてヨレヨレになっていませんか? それは協力会員さんが一生懸命活動してくれる証拠です! 古くなったり、洗い替えが必要な方はさわやかサービスで新しい物と交換致しますのでご連絡ください。

### 宛名シールについて



毎月確認書の提出ありがとうございます。郵便で送っている方で封筒に手書きで宛名を記入されている方はさわやかサービス宛の住所を記入したシールの用意がありますのでご連絡頂ければ次回確認書に同封して宛名シールを送付致します。

## おすすめレシピ

### モチモチ長ネギ炒め

協力会員の大澤さんから、今回は長ネギの青い部分を無駄なくおいしく食べるレシピをご紹介します。

- 材料 / ・長ネギ ・切り餅(2個)  
・砂糖(適宜) ・醤油(適宜)

- 1.) 長ネギを斜めに切る
- 2.) 切ったネギと4分の1に切った餅を炒める
- 3.) 餅が柔らかくなったところで弱火にして砂糖と醤油を混ぜたものをフライパンに回し入れて味をつけます。
- 4.) 温かいうちに美味しく召し上がり♪



お酒の肴には醤油と七味でしょっぱくするのも美味しそう♪

## 協力会員登録説明会のお知らせ

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。さわやかの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 | 12月9日(金) 10:00 ~ 12:00

場所 | いきいきプラザ2階研修室 ※事前に電話でご予約をお願いします。

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1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

sawayaka@kashiwa-shakyo.or.jp

### つづき

### コーディネーター記

この間、車の中でラジオを聞いていたら1日10分の運動を毎日続ければ効果がある…。例えば：部屋の掃除や庭の草取り、ウォーキングやサイクリング、孫と遊ぶ、犬の散歩など日常生活でちょっとした運動を毎日10分続けるだけでエネルギーの代謝を向上させ健康維持が出来るそうです。これなら私も続けられると思い、毎日犬の散歩を10分続けるようになりました。これから食欲の秋! 美味しいものを食べ毎日10分の運動を心がけましょう! (M.T)



柏市社会福祉協議会  
2022 9月  
25日発行  
vol.73

# さわやか だより

日常生活の助け合い事業  
「さわやかサービス」の  
利用会員・協力会員向け  
地域の福祉情報誌です。

支援を受けたい人 | つなぐ | 支援をしたい人

## 密着ドキュメンタリー! こらくだくんの一日!

AM 8:00



△こらくだくん車両の清掃

▽当日の行き先の確認



分担はご自宅や行き先の地域や時間によって細かく割り振られています。

▽運転前のアルコールや体温のチェック



▽朝のミーティング



朝礼では、毎日6台すべての車両の行き先と利用会員さんを確認しています。

AM 9:00



△車両点検

行ってきま〜す!



安全第一



△送迎1件目 久保谷さん宅

久保谷 麻那ちゃん(5歳)、こども発達センターへの移動にご利用。

PM 4:00



△事務所に戻って精算や事務仕事

さあまだまだ次のお宅に向かって出発!



おつかれさまでした!



△車両の点検と消毒をして一日が終了

PM 5:00



こらくだくんドライバー ▲豊島さん

「こらくだくんを利用してよかったと言ってもらえるのがやりに繋がっています」

今度また予防注射でお願いします。いつも病院に行くときはこらくだくんで助かっています



△決定通知書の投函

予約が取れているかどうかの大切な書類ですので、ポストに届いたら必ずご確認を!

△送迎2件目 島本さん宅

会員数 令和4年7月31日現在	利用会員 724人 協力会員 171人	支え合い件数 令和4年5月~7月	生活援助 886件 介護 123件	送迎 1,321件 合計 2,330件
--------------------	------------------------	---------------------	----------------------	------------------------

## 市内を走り回る ころくたくんドライバーの おすすめスポット紹介



### 廣幡八幡宮

〒277-0033 柏市増尾895

前回のさわやかだよりに同封した「会員の声」でご要望のあった神社をご紹介します。増尾城址公園の近くにある廣幡八幡宮は立派な鳥居に迎えられる緑豊かな趣のある神社です。廣幡八幡宮は家内安全、厄除け、交通安全、お宮参り、安産祈願などの諸祈願を受け付けています。神殿前は少々段差がありますが、車椅子の方もお参りできるよう、参道が整備されています。



### ころくたくんとは？

在宅生活を支援する移動サービスです。車椅子のまま車両に乗車できます。



### スタッフ会議のお知らせ

会議の日は、**運行・予約ともに15時まで**になります。

**10月25日(火) 11月22日(火)**  
**12月20日(火) 1月24日(火)**  
ご協力のほどよろしく申し上げます。

## 地域密着！ たすけあい団体ご紹介

### 第2弾

### かたづけ名人 「パートナーズ株式会社」

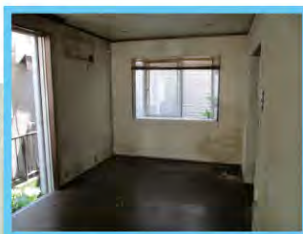
パートナーズ株式会社 代表取締役 長尾さんよりお話を伺いました。「パートナーズはいろいろなお手伝いをお受けします。」という気持ちで地域に寄り添い、できる限り皆さんの声に応えたく活動を始めました。活動は大きく分けて自宅の片付け、リサイクル品回収等です。内容によってできる事は相談に応じます。依頼があれば自宅にお伺いし、見積りも致します。

最近、高齢者世帯が増え、さわやかサービスにも片付け(衣類の仕分け、不用品や食器などの処分)のご依頼が多くあります。需要が増えて

いるのですが、パートナーズの職員さんは現在70代と30代の職員数名で運営しており、若者の力を待っています。興味のある方は一緒に仕事をしませんか？ ご連絡をお待ちしております。

**パートナーズ株式会社 (担当:長尾)**  
**フリーダイヤル: 0120-970-429**

▼Before



After▲

## 次回の協力会員向け「スキルアップ研修」は…

10月に国際福祉機器展が「東京ビッグサイト」で開催されます。2年ぶりに外出を伴う「協力会員向けスキルアップ研修」を企画しています。詳細が決まりましたらハガキでお知らせしますので、ぜひご参加ください。



## 協力会員向け 「スキルアップ研修」報告



### 1 Report 産前産後研修会

5月10日(火) 沼南社会福祉センターで産前産後支援研修会を開催しました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大予防の為に中止しておりましたが、今年度は2年ぶりに1日を通して研修を行い、9名の協力会員さんが参加しました。

午前中は柏市保健所の保健師から柏市の子育ての現状と支援状況についての講義と産前産後支援で活動されている協力会員さんから活動報告をしていただきました。午後には千葉県助産師会の米村洋子助産師より産褥期の母親と新生児についての講義と沐浴とオムツ交換の実技を行いました。

参加された皆さんからは「産前産後の活動内容が聞けて良かった。」や「オムツ交換や沐浴など自分の子育て中を思い出して懐かしい。」などの意見が寄せられました。この研修に参加された協力会員さんに、今後活動の依頼を致します。産前産後研修は年に1回の実施です。今回参加できなかった方は是非、来年度ご参加ください。



### 2 Report 「わたしの望みノート」活用術

7月11日(月)、いきいきプラザで、7名の協力会員さんにご参加いただき、「わたしの望みノート」について学びました。講師にかしわ福祉権利擁護センターの関根氏をお招きし、自分のこれからの人生をいかに自分らしく過ごすか？そのため何ができるのか。自分のこれまでの人生を振り返り、これから先の人生の幸せにつなげていくというテーマでノートを活用しながら自分の望みを記入していただきました。

参加者の皆さんは、ご自身の将来も見据えながら、熱心に説明を聞き、質問も多くの方から寄せられました。また、「いつ何が起こるか分からない時代なので、考える事ややるべき事を記入しておく事は大切な事だと感じた」、「引き続き定期的の実施して欲しい」等の感想もいただきました。

協力会員さんそれぞれの思いを語り、今後の活動の参考にしていただけたことと思います。

