

## 市内を走り回る くらくだくんドライバーの おすすめスポット紹介

タイ料理のお店  
**カフェガパオ**  
千葉県柏市手賀の杜5-6-6  
TEL:04-7196-6911

今回は手賀の杜にあるタイ料理のお店「カフェガパオ」を紹介いたします。天気の良い時にはテラス席で食事をすることもできます。人気のメニューはガパオライス、辛いのが好きな人には日本一辛いガパオライスも頼むことができます。ランチ・ディナーメニューも豊富です。



### くらくだくんとは？

在宅生活を支援する移動サービスです。車いす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。

2月21日(火) 3月28日(火)  
4月25日(火) 5月23日(火)  
ご協力のほどよろしくお願いします。

## 協力会員登録説明会のお知らせ

新しく協力会員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。田中・柏の葉地区での活動をしてくれる協力会員を特に募集しています。北部地区のみなさん、空いた時間を生かしてみませんか？

日時 / 2月9日(木)  
10:00 ~ 12:00  
場所 / 田中近隣センター2階会議室

日時 / 3月7日(火)  
14:00 ~ 16:00  
場所 / いきいきプラザ2階研修室



## つれづれ コーディネーター記

まだまだ寒い日が続き、毎日の夕飯に頭を悩ませる毎日です。さて、我が家では『夕飯なに食べたい？』に『何でもい〜』と言われるとほぼお鍋です。野菜を切るだけであとは座って食べながら調理ができるので楽チンです。子供たちも大きくなって夕飯の時間がバラバラになってきた我が家は一人用の土鍋を買いました。みなさん、何か美味しいお鍋をご存じでしたらぜひ教えてください。おすすめレシピでもご紹介させていただきたいです。(K・N)



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

柏市社会福祉協議会  
2023 1月  
25日発行  
vol.74

# 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。



Interview

## さわやかサービスの活動が、 いい運動にもなっています。

お宅訪問  
活動取材!



利用会員  
高橋ゆき江さん

協力会員  
渡部衛さん

協力会員の渡部衛さんの草むしりの活動取材するため、高橋ゆき江さんのお宅に訪問しお話を伺いました。以前は、亡くなったご主人が庭好きでよく手入れをしていたという高橋さんが、渡部さんに草むしりをお願いするようになって、2年以上のお付き合い。「あと2年は元気でさわやかの活動をや

りたいな」と言う渡部さんに「私が死ぬまでやってよ〜」とお二人の掛け合いがなんと軽妙です。「顔見知りの方のところへ行くのが、ちょうどよい距離感」「さわやかの活動がいい運動にもなっている」と渡部さん。これからも、お元気でさわやかサービスをよろしくお願いします!

会員数  
令和4年11月30日現在

利用会員 766人  
協力会員 169人

支え合い件数  
令和4年8月~11月

生活援助 1,166件  
介護 236件

送迎 1,646件  
合計 3,048件

# 協力会員向け 「スキルアップ研修」報告



## 国際福祉機器展

— @東京ビッグサイト/有明 —

10月5日に国際展示場東京ビッグサイトで開催された第49回国際福祉機器展に見学に行ってきました。展示場はとても広く、車いすやベッド、入浴やトイレに使用される機器から、細かな日常生活の支援用品や福祉車両まで、様々な最新の福祉機器が展示されていました。



盲導犬・補助犬のデモンストレーションのコーナーでは、補助犬がトレーナーの声掛けで携帯電話を拾ったり、冷蔵庫を閉めたりする様子を見学しました。車いすで横に移動したり、階段昇降ができるようになったなど、技術も日々進歩しますね。



### 盲導犬・補助犬

肢体不自由の方にはちょっとしたことも大変な日常生活の動作を助ける補助犬。



### パワーアシストスーツ

このスーツを着用すればベッド上の人でも軽々移動！介護作業の腰の負担軽減に。



### 文字起こしソフト

介護従事者の支援ソフト。話すだけでリアルタイムで文字に起こし支援記録を入力します。



## 協力会員同士の情報交換の場としても

コロナ感染症が始まってから外出や飲食を伴う研修の企画を控えていましたが、久しぶりに開催することができ、気分転換にもなる一日でした。これからもいろいろな研修を企画・開催しますので、是非ご参加ください。

## 「こんな時どうすればいい？」協力会員の皆さんへ

### ●活動の依頼がなかなかこないとき…



せっかく協力会員として登録しているのに活動の依頼がさっぱりこない！という方はさわやかサービスへお電話ください。活動から遠のいている協力会員には、コーディネーターも依頼していいものか迷っている場合もあります。地域によって、利用会員数の多い、少ないがありますが、登録している活動内容に沿って依頼できるよう調整しています。「何か活動ない？」とお気軽にお声かけください。

### ●高齢者の利用会員で同居家族がいる場合…



支援は利用会員に対するものなので、原則として共有部分や家族の部屋の掃除はしません。洗濯や調理、買い物についても同様です。あくまでも利用会員の「自立」に向けたサービスなので、活動の際にお渡ししている書類の「具体的な活動内容」に沿って支援をお願いします。

## おすすめレシピ

### 協力会員の紅谷 さんのおすすめ、簡単オープン料理レシピ 「塩豚」

●材料/ ・豚肉ロース ・玉ねぎ ・人参  
・いんげん ・ブロッコリーなど、季節の野菜をお好みで用意する。

●たれ/ ・醤油 大さじ3 ・酢 大さじ1  
・砂糖 小さじ1 ・ごま油 小さじ1  
・にんにく 小さじ1  
・万能ねぎ、白ごま適量 を混ぜます

- 1.) 豚肉ロース 400g に塩大さじ1を全体にもみこむもみこんだ豚肉を一晚冷蔵庫で漬ける
- 2.) オープンシートに豚肉、豚肉の回りにお好みの野菜をのせて200℃のオープンで30～40分焼く
- 3.) 焼き上がりを待っているあいだに・・・

☆豚肉はお好みの大きさに切って皿に盛り付け、たれをつけてお召し上がりください。

