



## こらくだくんとは？

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

会議の日は、運行・予約ともに**15時まで**になります。

#### 会議日程

6/27 (火)	7/25 (火)	8/22 (火)	9/26 (火)
-------------	-------------	-------------	-------------

## おすすめレシピ

前回のつれづれコーディネーター記でお鍋のレシピを募集したところ、協会員Hさんがさっそく美味しいレシピを教えてくださいましたので、作ってみました。大根おろしをもっといれてもよかったかも…ともあれ、美味しくいただきました。我が家でも定番になりそうです。

#### 材料

豚バラしゃぶしゃぶ用 250g	一味唐辛子	少々
カキのむき身 12粒	片栗粉	
長ネギ 1本	塩	1200cc
お好みのキノコ 1パック	だし汁	
豆腐 1丁	薄口しょうゆ 大さじ4	大さじ4
大根おろし 1/3本	みりん	

## カキと豚バラのみぞれ鍋



#### 作り方

- ① 豚肉に片栗粉をまぶしカキを芯にして巻き、手で握って形を整える。
- ② 長ネギは斜め薄切り、キノコは根元を切ってほぐす。豆腐も8等分する。
- ③ 大根はすりおろして水気を切っておく。
- ④ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら長ネギ、キノコ、豆腐を入れる。カキは火が通りやすいので最後に入れる。カキを入れたら弱火にする。
- ⑤ ④の上に大根おろしを広げ入れ一味を振ったら出来上がり。

## つれづれコーディネーター記

我が家の庭は春が見頃。この時季には花木、牡丹やモッコウバラが咲き、咲き終わると剪定して暑い夏は我慢、栄養を蓄えて。そんな一年の繰り返し…でも自分の体のサイクルと似たり寄ったりなことに最近ハッと気づきました。これからも大切にしましょ。(S.M)

## 入退職のお知らせ

### ● 入職者

移動サービスドライバー



池田 覚 望月 秀雄

宜しく  
お願いします！

### ● 退職者

移動サービスドライバー



海老原 久之 飯島 康二

お世話に  
なりました。

柏市社会福祉協議会

2023 5月

25日発行

vol.75

# さわやか だより



KASHIWA

さわやかサービス

柏市社会福祉協議会

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

支援をしたい人

## さわやかサービス

大型犬を飼って犬ぞりレースに出場する！  
亀谷 菜穂子



パーソナルトレーナーをつけたい！  
都築 美津江



スタッフのみなさんは

### 総務課

リッチな飲み会を10回以上する！  
富樫 智和

教育費に使うか？  
関根 光輝

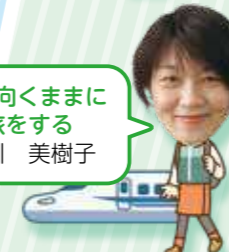
毎日グルメツアーだ!!  
寺田 正行



海外旅行に行きたいですね！  
平島 雅治



気の向くままに旅をする  
助川 美樹子



海外旅行に行きたい！  
早川 尚

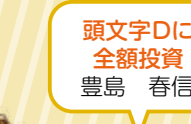


旅行に行きたい  
池田 覚

星野リゾート3ヶ所巡り(沖縄・軽井沢・京都)  
中村 勇

温泉付別荘を借りてのんびりする  
原田 修

ヴィンテージのギターを買う  
枝 好美



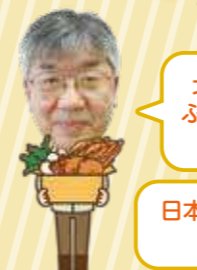
頭文字Dに全額投資  
豊島 春信



宝くじを買う  
神島 敏恵



北海道弟子屈町へふるさと納税したい  
望月 秀雄



日本一周クルーズ  
寺島 清

車で日本一周  
高野山 定雄

キャンピングカーで日本一周  
関根 茂雄

0円物件別荘を買って100万円でDIYする  
栗原 美佐子



日本一周バイクの旅  
上野 哲夫



ガレージが欲しい  
山下 明



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

会員数  
令和5年4月30日現在

利用会員 761人  
協力会員 177人

支え合い件数  
令和5年1月~4月

生活援助 1043件  
介護 248件

送迎 1591件  
合計 2885件



さわやかサービスの会員の声と  
年度末に協力会員の皆さまに送付した  
現況調査票に寄せられた  
意見をご紹介します。

## 協力会員の知りたいこと・困ったこと



調理の活動で初めて作る料理は  
口にあっているのか心配

▶ 好みを聞いたり味見をしてもらいながら調理してください。直接聞きにくいこと言いにくいことがあったらコーディネーターが調整します。



かむ力が低下した  
高齢者向けの調理法を知りたい

▶ 焼く、炒めるよりも煮込んだり蒸すことでやわらかく仕上がります。また塩味を感じにくくなる高齢者には出汁の味をきかせることで美味しく感じられます。



活動中に利用会員が体調不良になり  
薬を服用したとき心配

▶ 協力会員の判断で服用させることはしません。利用会員本人が目前で服用することはあります。普段と違う様子などに気づいた時にはさわやかサービスにお電話ください。



ヘルパーと違い、協力会員  
が休むときに代わりに行っ  
てもらえないことが心配

▶ たすけあい活動のためお互いに都合がつかない場合には改めて日時を調整します。



訪問した時に利用会員  
が在宅していない

▶ インターフォンの返事がない場合はその場から必ずさわやかサービスにお電話ください。



依頼された活動以外の  
ことを頼まれた

▶ 活動中にその場からさわやかサービスにお電話ください。良かれと思ってしたことが思わぬトラブルに発展してしまうことも!?



利用会員よりお菓子や  
品物を頂くことがあつた

▶ 会員同士お互いに物品の贈答や売買はしないお約束にしています。感謝の気持ちを伝えあいましょう。



## もっと身近なサービスへ...

- さわやかサービスをもっと市民に周知した方がいいと思う
- コーディネーターが相談に乗ってくれるので安心
- さわやかだよりのおすすめお出かけスポットが見やすくて行ってみたい
- さわやかサービスの活動がこれからも続きますように



## 活動について

- 空き時間に活動したい
- できることは何でもしたい
- 活動したいが依頼がなかなか来ない
- 協力会員が交代で活動した内容を詳しく知りたい
- 活動に向け体調管理に気を付けている

地域や活動内容によって  
依頼が少ない地域があります。  
▶ 遠方の活動日が増やせる、スポットなら活動できるなど  
ご要望はいつでも受け付けます

活動にあたっての疑問や悩みなどは一人で抱え込まず気軽に相談してください。  
さわやかだよりの内容や研修会に皆さまの意見を反映し、今後より良いさわやかサービスの運営につながるように生かしていきます。

### 2月スキルアップ研修の報告

今回の研修は会員歴の長い方から新規に入会した方まで多数参加して頂きました。沼南地域包括支援センター講師から、認知症について地域で取り組んでいる内容や高齢者の権利について詳しく説明して頂きました。研修の最後には参加者全員でフレイル予防の体操を行いリフレッシュすることができました。協力会員が

らは、「認知症の方が考えていることがどんなものか？理解できた。」「家族が認知症になった場合は近隣へ情報提供し1人では抱え込まず協力してもらおう。」等の感想を頂きました。スキルアップ研修は毎回盛況となっております。是非皆さんの参加をお待ちしております。



### 住民福祉大会の報告～10年間活動ありがとう～

さわやかサービスで10年間活動していただいた3名の協力会員が表彰され、感謝状が贈呈されました。これからもさわやかサービスをよろしく願いいたします。



▲栗原圭子さん



▲岩本ミワ子さん

▲坂本房枝さん

### 協力会員登録説明会

日時：9月8日(金) 10:00～12:00  
場所：いきいきプラザ 2階 研修室

新しく協力会員になって活動して下さる方のサービス登録説明会です。さわやかサービス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。  
※事前に電話でご予約をお願いします。



### 利用会員の皆さまへ

令和5年4月1日よりさわやかサービス事業規程を一部改正しました。利用の実績がない方、登録してから一度も利用がない方(いずれも3年以上)は、会員またはご家族からの申し出がなくても、退会とさせていただきます。

詳細については「自動退会のお知らせ」を同封しておりますので、ご確認ください。

