

## 入退職のお知らせ

移動サービスドライバー

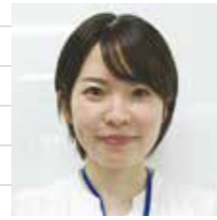
さわやかサービス  
コーディネーター

よろしく  
お願いします！



滝沢 慶宜

宇賀 一也



吉田 千紘

お世話に  
なりました。

さわやかサービスコーディネーター

甲斐 亜希子

## こらくだくんドライバーの おすすめお出かけスポット

今回は柏市公設市場に行ってきました。

市民感謝デーが行われており多くの来場者が来ていました。

イベントなどが開催されており各店舗にお買得品が並べてあり、その中でも気になったお店は製菓所の吉田商店です。

生めんを買うことができ、タレや杏仁豆腐なども購入できます。

柏市公設市場の関連食品棟は一般の方も休場日以外はお買い物ができます。



### 市民感謝デー

毎月第2土曜日8:00~11:00

詳しくは柏市場総合卸協同組合ホームページをご覧ください。



## 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。

次の日は、スタッフ会議のため  
運行・予約ともに  
**15時まで**になります。

10/24(火) 11/28(火)

12/19(火) 1/23(火)



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

柏市社会福祉協議会  
2023 9月  
25日発行  
vol.76

# 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



## 趣味は ボウリング

利用会員

工藤芳雄さん

今回紹介するのはこらくだくんを利用している工藤芳雄さんです。

以前は松葉町にあるボウリングクラブに所属しながら趣味として楽しんでいました。車いす生活になりボウリングを始めたのが1年前。最初のうちは車いすを利用してのボウリングに苦戦していましたが、いまではハイスコア150を超えるまでの腕前になっています。工藤さんにとって「ストライクをだしたときの喜び」がボウリングの魅力でもあり「また一緒に出来る仲間が増えると嬉しいです。」とはつらつとお話しくださいました。

### ボウリング場情報

車いすスロープが完備してありますので  
車いす利用者でもボウリングを楽しめます。

店舗名：ボウルアピア柏中央

住所：柏市十余二249-5

電話番号：04-7141-6656

会員数  
令和5年7月31日現在

利用会員 793人  
協力会員 174人

支え合い件数  
令和5年4月~7月

生活援助 1085件  
介護 247件

送迎 1784件  
合計 3116件





### さわやかサービスからのお願い

利用会員と協力会員が連絡をとる必要がある時は、さわやかサービスの窓口にお電話いただき、コーディネーターを通して連絡調整いたします。さわやかサービスの活動は個人的な訪問ではありませんので、連絡先を交換して直接のやり取りをしたり、活動日以外の訪問などはしないでください。また、活動中の事故の賠償責任保険にも加入していますので、日程を変更した際には必ず事前にさわやかサービスまでお知らせください。

Q

### 実際の活動内容を知りたい

A

### 協力会員 A さんの活動

月	Bさんの見守り 介護サービス	8:00	9:00	週に2回、身支度を整えて、自宅玄関の施錠を手伝い、デイサービスのお迎えのバスに乗り込む際のお見送りをしています。	
水	Cさんの家の清掃 生活援助サービス	10:00	11:00		一人暮らしのお宅の風呂場・トイレ掃除と部屋の掃除機掛けをしています。
木	Bさんの見守り 介護サービス	8:00	9:00		

Q

### 草むしりのビフォーアフターを知りたい

A

### 利用会員のお宅のお庭です。



草むしりは手や鎌でとれる範囲で行います。除草剤などの薬を使った作業や枝切、伐採、剪定は行いません。また、7月8月の暑い時期は協力会員の熱中症予防のためお休みです。



Before



After

### 6月 産前産後研修の報告

柏市地域保健課の保健師より「いまどきの子育て事情と柏市の母子保健サービス」、千葉県助産師会の米村洋子助産師より「産褥支援講座～母親の心を支えるために～」の講義と赤ちゃん人形を使った沐浴実習を行いました。また協力会員の安井千里さんより、実際の活動内容や感想をお話いただきました。

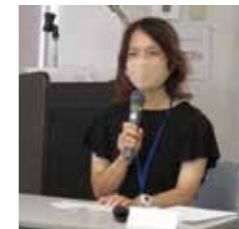


▲助産師による沐浴実習の様子

参加した協力会員からは、「実際に活動している人の体験談を聞くことができよかった。」「市の支援がいろいろあることがわかった。」「今の沐浴のやり方がわかってよかった。」という感想が聞かれました。

妊娠中から赤ちゃんが生まれたあとも利用できるサービスの話や、アレルギーに注意した離乳食の与え方など、具体的なお話を沢山聞くことができました。

協力会員の方が安心して支援活動に入れるようにこれからもよりよい研修を企画してまいります。



▲体験談を話す安井千里さん

### 協力会員登録説明会

日時：12月5日(火)10:00～12:00

場所：いきいきプラザ 2階 研修室

新しく協力会員さんになって活動して下さる方の登録説明会です。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。



### おすすめレシピ

### お家で簡単！オーブンで焼芋

もうすぐお芋シーズンの到来ですね～。ぜひぜひ、この機会に試してもらいたい、協力会員の野続さんから教えてもらったレシピをご紹介します。今日のお食事の一品に、又は小腹が空いた時にピッタリのおやつにいかがでしょうか。



#### 材料

・細めのお芋 5～6本

#### 作り方

- ①オーブンを210℃で余熱
- ②お芋を洗い、オーブンの鉄板にアルミホイルを敷いて45分焼く
- ③焼けたら、そのまま庫内に約1時間放置する
- ④オーブンから取り出したら、焼芋の出来上がり

### つれづれ

### コーディネーター記

暑い夏も終わり涼しい季節到来!! 秋といえば食欲の秋!

秋野菜といえば、松茸、栗、南瓜、冬瓜等色々ありますが、その中でもビタミンCや食物繊維が豊富なさつまいもは老化防止、血圧の低下、コレステロールの減少の効果があるそうです。

今回おすすめレシピに『お家で簡単！オーブンで焼芋』が掲載されております。皆さんぜひ簡単焼芋作って元気に過ごして下さい。

T.M

### 赤い羽根共同募金にご協力お願いします!

令和4年度 19,419,725円

集まった募金は子どもから高齢者、障がいがある方など誰もが安心して暮らすことのできる地域社会をつくるため、様々な福祉活動に配分されます。「じぶんのまちをよくするしくみ」へのご協力をお願いします。

### ●年末年始のお休みについて●

12月29日(金)～令和6年1月3日(水)まで

移動サービスを含む、活動、窓口、電話など、全てお休みとなります。