

会報

社会福祉法人柏市社会福祉協議会

平成26年1月25日発行

編集・発行

社会福祉法人柏市社会福祉協議会
地域支援課 さわやかサービス
〒277-0005柏市柏5-11-8
いきいきプラザ内
TEL 04-7162-2557
FAX 04-7163-9199

さわやか

第42号 SAWAYAKA だより

柏社協ホームページアドレス
<http://www.kashiwa-shakyo.or.jp>

がんばれ日本!

移動サービス
スタッフ

がんばれさわやか!

今年の抱負



平成25年 12月29日現在
会員数及び支えあい件数

利用会員 650人
協力会員 230人

生活援助：550件／介護：67件／送迎：529件
合計 1,146件

緊急通報
15世帯

利用会員バスハイク 行ってきました、川越・草加



11月13日(水)絶好の行楽日和に恵まれ、利用会員14名とスタッフ6名一行は川越目指して出発！川越の蔵造りの街並み、菓子屋横丁へ。子供の頃よく見かけた駄菓子屋がたくさんあり、懐かしい気持ちに。どれを買うか迷うのも楽しいひと時でした。

みんなで
はい、ポーズ！

午後は草加へ。

自分で焼いたお煎餅をさっそくその場で味わい、「おいしい～」という言葉があちこちから聞かれました。さて、おみやげは何にしようと、たくさんのお煎餅から1つ1つ味見をしながら慎重に選びました。

利用会員さんに喜んでもらえ、スタッフも安心です。今回、ご参加いただけなかった方は、次回のご参加をお待ちしています。



美味しそうに
焼けたね



どれに
しようかな？



いい買い物
できたネ



利用会員のみなさんへお知らせです！

確定申告をされる方へ

こらくだくんの利用料を医療費控除として申告される場合は、利用料証明書を発行しますので、早めにお申し出ください。

スタッフ会議の予定

1月28日(火) / 2月25日(火) / 3月25日(火) / 4月22日(火)

※会議の日は、予約、運行共に3時までとなります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いします。

移動サービス情報



郡谷さんお疲れさまでした

運転スタッフの郡谷さんが、昨年11月に定年退職されました。長い間安全で快適なドライブをありがとうございました。



冬の「お通じトラブル」を解消しましょう！

普段は快腸なのに、冬になると便秘になる、悪化する。その原因に、寒さからの冷えと全身の乾燥が影響しています。

寒さから全身が冷える→血管が収縮し血行不良が起こる→腸の動きが鈍る→体に栄養が行き渡らず、腸もお肌も乾燥→さらに冷える。この悪循環に、ストレスがかかるとさらに症状が悪化します。大切なのは、「冷やさず温める生活上の工夫」です。

食べるとすぐ出る、下痢をするという方も、まずは体を温めましょう。



- 腹巻&カイロでお腹周りを温める
- 湯船の中でマッサージ
- 根菜類、海藻がたっぷり入ったスープなど、食物繊維と水分をしっかり補給できる食事を。
- ちょっとしたところで体を動かす習慣を。運動によって血行が良くなります。

皆さんから好評をいただいています助け合い活動のご紹介も今回が最終回です!
今回は豊四季地区と、田中地区の頼もしいお助け隊です。

NPO法人 ビレジサポート



クリスマスイベント会場前のスタッフの皆さん

平成24年に行なわれた「コミュニティーサービス」の講演会をきっかけに、10年後の生活状況を皆が考えるようになりました。そして、生活支援活動を始めようという仲間が集まり、平成24年11月「ビレジサポート」がスタートしました。現在はNPO法人化し会員数174名。年齢を問わず子供の送迎から、ちょっとした困りごとまで対応しています。依頼の多い庭木の剪定ではプロを招いて勉強会も開いています。『活動を通して高齢の世帯から若い世帯までがふれあい、交流が出来る活気ある街を目指しています』と代表の浜崎さんがおっしゃっていました。

今後は、新しいサービスやカルチャー講座等の実現に向けての活躍が期待されます。

- 利用対象者: 柏ビレジ住民と周辺住民
- 活動内容: ゴミ出し、買物、庭木の水やり、雑草とり、子供の送迎等
- 費用: 会員/1時間: 700円・非会員/1時間: 800円 (内容により変動あり) ※会員になるには年会費1200円を納めて会員登録
- 相談・連絡先: ビレジサポート
☎04-7106-5117
月・火・水・金曜日 11:00~12:30

四季原町会「四季原お手伝いの会」



左から 副代表 石井さん、代表 伊藤さん、幹事 柴崎さん

一人暮らしや高齢者世帯の方の、日頃のちょっとした困りごとをお手伝いする、町会のボランティアです。高齢化が進む中で民生委員さんから上がってくる住民の要望に対して、昨年秋からアンケートを実施し、検討を重ね、今年11月に立ちあがったできたてホヤホヤのボランティア団体です。

個人的にもボランティア活動で活躍中の6名のボランティアの皆さんは「町会を元気にしたい!」という思いで集まりました。まだ生まれただばかりの会ですが、「少しずつ活動が増えていくことを期待しています。」と代表の伊藤さんのお話でした。

- 利用対象者: 四季原町会に加入している住民
- 活動内容:
 - ①ゴミ出し (生ごみは週1回、プラゴミ隔週、資源・不燃は月1回)
 - ②電球・蛍光灯などの交換作業(照明灯買い出しも可)
 - ③エアコンフィルターの清掃作業
 - ④庭の除草・簡単な剪定作業
- 費用: ①1ヶ月 500円
②~③1回 500円
④1回 1000円
- 相談・連絡先: 代表 伊藤四朗 ☎04-7145-8765

微小粒子状物質(PM2.5)の注意喚起の情報提供体制ができました。(柏市情報)

PM2.5により広範囲の地域にわたって健康影響の可能性が懸念される場合、柏市では市民の皆さんに下記の方法で、情報提供することになりました。必要に応じてご利用ください。

注意喚起に係る情報提供

柏市
ホーム
ページ

<http://www.city.kashiwa.lg.jp/>

柏メール配信サービス

秘書広報課 広報担当 ☎ 04-7167-1175

お問い合わせ先

防災無線

講習会・研修会

奮ってご参加ください!

申込み：TEL 04-7162-2557

テーマ/日時/場所	対象	内容
ミニ会員交流会 クラフトテープで 小物作り  ●日時:2月17日(月) 13:30~15:30 ●場所:いきいきプラザ1階 デイサービスルーム ●講師:風早南部地区社協 鶴崎 ふじ子氏 ●材料費:300円	協力会員 利用会員 15名 (先着順)	手作りの時間を一緒に過ごしませんか。クラフトテープを使ってペンダントにもブローチにもなるお花の小物を作りましょう。お洋服のちょっと素敵なワンポイントにいかがでしょう…。 
第3回協力会員研修会 (南部地域) ●日時:2月27日(木) 13:30~16:00 ●場所:いきいきプラザ1階 デイサービスルーム ●内容:前半→DVD 身近な運動・体操を通しての介護予防 後半→意見交換 *活動が重なる場合はご相談ください。	協力会員 	今年度最後は、南部地域の協力会員さんを対象に研修会を行います。 《参加地域》光ヶ丘、増尾、南部、藤心、酒井根、風早北部、風早南部、手賀、市外 *上記以外の方でもご参加いただけます。 ♪楽しくおしゃべりしながら、情報交換しましょう。

● **登録時研修** ● さわやかサービスのしおりと協力会員の心得をご持参ください。

	日時	場所
第6回	3月18日(火) 13:30~16:00	いきいきプラザ1階 デイサービスルーム

つれづれコーディネーター記

ウォーキングを始めて自宅周辺の自然を発見!車の移動ばかりで気がつかなかった。のどかなたんぼ道を歩いていると、ゆったりとした気分になります。暖かくなったら、友達を誘って歩いてみようかな。(S.A.)

★会員の皆さんへお知らせ★

1. 利用券には有効期限があります。

有効期限が平成26年3月31日までの利用券は、有効期限が過ぎると使用も払い戻しもできなくなります。早めに使い切るか払い戻しをしてください。払い戻しの際には、必ず事前連絡のうえ利用券・会員ご本人の印鑑をご持参の上、さわやかサービス窓口までお越しください。

よろしくおねがいします!

2. 平成26年度のさわやかサービス会員登録更新について

平成26年度年会費の振込用紙を4月1日に発送します。更新される方は、年会費1,200円を郵便局からお振り込みください。退会の場合は、さわやかサービスまでご連絡ください。(連絡先 ☎04-7162-2557)



3. 協力会員さんへ

平成26年度の活動について、現況調査票を2月下旬に発送します。3月14日までにご返送ください。

地域福祉推進に協力します

さわやか会員さんへ
いつも地域のための活動
ありがとうございます。
今年もおしくお願ひしす。
配食 見守りらら。
ニコニコキッ4ン柏南店へ
04-7190-5637



ご自宅まで
お弁当をお届け。
安否の確認も



TEL. 04-7166-1166

〒277-0004 柏市柏下 265

(株)日本エフピー総合企画
配食サービス



さわやか協力会員
大募集



できる時間と内容で支え合い活動
にぜひご協力ください!

(連絡先)

☎04-7162-2557