



さわやかだより

主な内容：新年のご挨拶、住民福祉大会報告、行事予定…② 移動サービス情報・情報コーナー・お知らせ…③ 行事報告、簡単レシピ…④

利用会員

くらた たえこ
倉田 たへ子さん

協力会員

ざいつ ようこ
財津 洋子さん



素敵な時間を共有しています



来訪されていた娘様と一緒に



確認しながら作業をします

利用会員の倉田さんは、長年教師をされ、現在は市内の高齢者施設に入居しています。定年後にはじめての趣味の俳句歴は20年になり、詠んだ句は1冊の本になるくらいだそうです。書き留めた俳句の整理のお手伝いをするのは、協力会員の財津さんです。週に1時間の支援ですが、俳句にまつわる様々な話をしながら過ごす時間を、お二人とも楽しみにされています。倉田さんは「一人では作業が難しいので助かっています。たまに買物がてら散歩もするので、気分転換できます。」と話してくださいました。

財津さんが読み上げて、清書し、復唱して確認をします。「時には難しい漢字や単語があり(さすが先生!)、その都度電子辞書で調べながら作業しています。勉強になります。」と、お互いにより刺激を感じているようです。

平成27年12月31日現在会員数

●利用会員 570人 ●協力会員204人

平成27年度10月から12月の支えあい件数

生活援助:1,275件/介護:182件/移動:1,418件 合計 2,875件

あけましておめでとうございます

会員の皆様には、2016年の新春をつつがなくお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

さて、現在わが国の100歳以上の高齢者は、6万人弱に上り、本市でも110人を超えています。今やまさに世界有数の長寿国となり、平均寿命がさらに延び、人生90年の設計ができる時代となっています。その一方で、認知症高齢者の増加やひとり暮らしの高齢者世帯の拡大、家族や近隣の間関係の希薄化が進み、社会的孤立や貧困などを背景とする深刻な地域生活課題が顕在化しています。昨年は、介護保険の改正がありました。

住み慣れた地域で、安心していきいき暮らすためには、公的な制度に基づくサービス・支援だけでなく、地域住民同士が互いに支え合う地域づくりが求められています。本会が実施している「さわやかサービス」への期待は、これまで以上に高まっており、地域福祉を推進する立場から、その責務を痛感しているところです。

会員の皆様には、このことをご理解いただき、「さわやかサービス」の充実に向け、今後ともなお一層のご協力をご支援をお願いいたします。皆様にとって、希望に満ちたすばらしい1年となりますよう心からお祈り申し上げます。



村田事務局長

柏市住民福祉大会でさわやか協力会員24名が

表彰されました



さわやかサービス顕彰者の皆さん
(平成27年度の対象者24名中16名の方)



▲第1部式典

◀ 柏市社会福祉協議会会長(左)と部門代表の協力会員 山澤圭吉さん(右)

平成27年度 さわやかサービス顕彰者

愛沢 八重子	秋和 綾子	石渡 香代子
板井 利子	小川 征一	角田 佳子
郡谷 清	齋藤 紀雄	笹本 妙子
柴田 照子	下地 益夫	菅井 克彦
中村 昌子	深代 豊子	福富 俊江
水野 なつ子	三輪 登三枝	宗像 キミ子
室井 三千代	矢吹 豊子	山澤 圭吉
山橋 久恵	吉岡 美津子	渡辺 俊雄

(50音順 敬称略)

柏市住民福祉大会が12月12日(土)にアミュゼ柏クリスタルホールで開催され、第1部は、各分野で福祉活動に貢献された方、団体の表彰が行われました。さわやかサービスからは10年以上在籍し、貢献していただいた協力会員さん、24名が顕彰者として表彰されました。顕彰者の皆さん、長い間、ありがとうございます。これからもご協力よろしくをお願いします。

第2部では、お子さんからお年寄りまで誰でも参加できる音楽イベント「柏オトマチ」が行われました。会場いっぱいのお客様がゲストの指示で、ひとつになってサウンドシェイプ(小さな太鼓)を叩くと、会場は音の渦に包まれ、迫力満点!大盛況で終了しました。

行事予定

産前産後支援研修会

- 日時:3月1日(火)10:00~16:00
- 場所:いきいきプラザ2階 研修室
- 対象:協力会員15名(先着順)
- 講師:(午前)柏市地域健康づくり課 保健師
(午後)千葉県助産師会 米村 洋子 助産師
- 持ち物:筆記用具、エプロン、昼食(お弁当の注文もできます)
最近の子育て事情や産後のお母さんの状況、可愛い赤ちゃん人形を使った沐浴体験もあります。
年に一度の研修ですので、ご都合をつけて是非ご参加ください。



*活動と重なる場合はご相談ください

登録時研修

第6回 3月17日(木)13:30~16:00
いきいきプラザ1階 デイサービス室

つれづれ
コーディネーター記



今年14歳になる我が家のわんこ。足腰がだいぶ弱くなり、まるでお酒を呑んだ酔っぱらいのようにふらふらと歩き腰を抜かすことがあります。時々いたずらして家族に怒られていますが、誰よりも可愛くて、ちょっとした変化でも心配になります。今年一年も元気で家族の癒しになってほしいと願っています。(E.K)



こらくだくんからのお知らせ

スタッフ会議の予定 ●2月23日(火) ●3月22日(火) ●4月26日(火)

会議の日は、運行・予約ともに3時までになります。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

Information 情報コーナー

お出かけおすすめスポット



いちご狩り

車いすでも楽々

～美味すぎて食べ過ぎ注意!!～

柏市にはいちご園がたくさんありますが今回紹介する2か所は車いすでも通れるように通路を広くしています。また「高設栽培」をしているので大人の胸から膝の高さに、ちょうど実がつくようになっていて深く腰を曲げずにラクな姿勢で美味しいいちごを摘むことができますよ。料金は時期によって変動します。ご注意ください!!



くらもち観光農園

新大利根橋の近くにあるいちご園です。看板はあまり出していないのでわかりにくいですが1・2月頃になると車がいっぱいになります。平日が狙い目!!行く前に必ず電話で確認をして下さいね。

電話:090-6515-1583

住所:柏市布施下40-1

料金:30分食べ放題

大人 1800円

小人 1500円



そのべ農園

手賀の丘公園の近くにあるいちご園。年末から注文が殺到しています。団体の申し込みも多いので、重ならない方がゆっくり食べられますよ。野菜も販売しています。

電話:04-7193-1105

住所:柏市鷲野谷113-2

料金:30分食べ放題

大人 1700円

小人 1500円

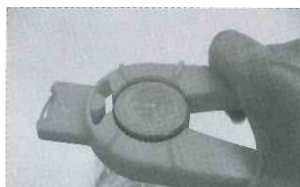
介護にも使える 第一弾 お役立ちグッズ

食事や日常動作の中で、「ちょっとこの作業はややこしいなあ」と感じたことはありませんか??わざわざ工事したり、専用の道具を買わなくても、100均グッズでお悩み解消です!!



プラグ抜き

軽い力でコンセントのプラグを抜くことができます。指をひっかけ軽く引っ張るだけです。



ペットボトルオープナー

実際に使用してみましたが、驚くほど力を使いません!先端部分はアルミ缶のプルタブオープナーとしても使えます。



チューブ絞り

歯磨き粉やからし、おさび...洗濯バサミより使えます(笑)。クルクル回して楽に絞ることができます。

大切なお知らせです。必ず確認してください。

会員の皆さんへお知らせ

有効期限が平成28年3月31日までの利用券をお持ちの方へ

利用券には有効期限があります。確認をお願いします。

平成28年3月31日までの生活援助券、介護券をお持ちの方で、3月までに使用予定のない場合は、払い戻しをお願いします。払い戻しの際は必ず事前連絡の上、利用券、本人印鑑(代理人の場合は代理人の印鑑と本人印鑑)を持参し、さわやかサービス窓口までお越しください。また、移動サービスは現在現金制となっておりますが、26年度中に購入した利用券が残っている方も28年3月31日まで払い戻しが可能です。受付にご連絡ください。



現況調査票の提出にご協力お願いいたします

利用会員さんには平成28年度のご利用について現況調査票を同封いたしました。

今後のご支援の参考にさせていただきたいとおもいますので、2月26日(金)までにご返送ください。

また、協力会員さんにも例年通り2月に現況調査票を送付いたします。

平成28年度さわやかサービス 会員登録の更新について

4月1日に年会費の振込み用紙を発送します。更新される方は年会費(1,200円)を郵便局からお振込みください。

お腹いっぱい 笑顔もいっぱい～全体交流会～



10月31日43名の参加でにぎやかに全体交流会を開催しました。初めての試みとなった屋外でのバーベキューは、途中雨がパラパラ降り、少し肌寒くも感じられましたが、お肉や野菜、焼きそばなど出来たてをお腹いっぱい味わいました。協力会員さんも飛び入りで焼き手に参加、じゃんけんゲームは全員で大いに盛り上がりました。
ハロウィンにちなんで山下次長がコツコツ制作した色とりどりのかぼちゃのバルーンアートをお土産に、閉会となりました。

超簡単！切り干し大根のスープ



忙しい朝でも簡単にできて、歯ごたえシャキシャキ！栄養も豊富です。

【作り方】
切り干し大根は、さっと水で洗います(水で戻しません)。○を全て容器に入れたら、熱湯を注ぎ、最後にゴマ油を入れて、彩に青ネギを添えて、完成です。
※切り干し大根やスープの素は商品によって旨味や塩分が違うので、調整してください。塩はひと口飲んでから足りない時だけ入れてください。

【材料】(1人分)
○切り干し大根… 7～10g ○鶏ガラスープの素(顆粒)… 小さじ1
○生姜チューブ… 小さじ1/2 ○黒胡椒… 少々 ○塩… お好みで
熱湯: 180～200cc ゴマ油: 小さじ1/2 青ネギ: お好みで

地域福祉推進に協力します

介護付き有料老人ホーム
ボンノールガーデン
緑溢れる 全室
住み良い 陽当り良好
環境 庭付き
柏市篠籠田1385-1
TEL:04-7143-0555

さわやか会員さんへ
今年も地域のための活動
応援しています。
おじ…ちゃん おばあちゃん
の指定 ための定額で弁当
ニゴニコキッチン柏南店
TEL 04-7190-5637

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