



さわやかだより

主な内容：「かじサポ研修」とは……② 移動サービス情報・お知らせ……③ 行事報告・簡単レシピ……④

今度はどこに いこうかな？



ヘルパーさん

利用会員
荒木久美子さん

利用会員の荒木久美さんは、色紙で箸袋を作って作業所に卸したり、ネットショッピングに出品したり、最近ではアイロンビーズでコースターや壁掛けも作っています。「喫茶店兼作業所でみんなとワイワイおしゃべりしながら過ごす時間も楽しい」と話します。細かい仕事でとても集中力が必要ですが、誰かに買ってもらうものだと思うと丁寧に心をこめて作れるそうです。そんな趣味の傍ら、今ハマっているのはナンバーズ。毎日データを取って分析をしています。最近も当たったとか??「高額当選してヘルパーさんに高級車を買ってあげたい!!」と話す優しい荒木さんです。今後は牛乳パックでハガキ作りに挑戦するそうです。「年賀状ではなく暑中見舞いに間に合うように頑張ります」とのこと。これからもこらくだくんでいろいろな所に行って、趣味を広げていきましょう！



平成28年6月30日現在会員数

●利用会員 529人 ●協力会員 190人

平成28年度4月から6月の支えあい件数

生活援助：1,208件／介護：250件／送迎：1,427件 合計 2,885件

一緒に学ぼう！《かじサポ研修》ってご存知ですか？

《かじサポ研修》とは、介護保険の要支援認定を受けた方や、基本チェックリスト(※)により生活機能の低下がみられた方と、ともに買い物や掃除などの日常生活の支援を行うサポーターの養成研修のことを言います。

介護保険制度改正に伴い、平成28年2月から65歳以上の方々の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的にスタートした総合事業で、柏市社会福祉協議会が市の委託を受けて柏市訪問型生活支援サポーター(通称かじサポ)養成研修を開催しています。

2日間の研修では講師の方々を招いて、高齢者の心身の特性、利用者への接しかた、緊急時の対応等、幅広い知識を習得します。そして修了後、柏市訪問型生活支援サポーター資格の取得ができます。

修了生の中には、柏市内の訪問介護事業所のお仕事や、地域の支え合い団体で活動し、活躍されている方もいます。なお、受講生は随時、広報かしわや各近隣センター設置のチラシ等で募集しています。お問い合わせは、さわやかサービスまで。(☎7162-2557)(※)25の質問項目で日常生活に必要な機能の低下を調べるもの。



身近な相談場所

もう一度
確認しましょう



市内7カ所に加え、新たに2カ所の包括支援センターができました。皆さんが安心して生活できるよう、介護や福祉に関するさまざまな相談に、専門知識を持った職員が対応してくれます。地域によって担当が異なりますので、お住まい地域の包括支援センターがどこなのか、もう一度確認してみてください。

その他の地域包括支援センター

担当地域	連絡先
田中・西原	柏北部地域包括支援センター ☎7140-8818
富勢・松葉 高田・松ヶ崎	北柏地域包括支援センター ☎7130-7800
豊四季台 新富・旭町	柏西口地域包括支援センター ☎7142-8008
柏中央・新田原	柏東口地域包括支援センター ☎7168-7070
藤心・南部	柏南部地域包括支援センター ☎7160-0002
風早北部 風早南部・手賀	沼南地域包括支援センター ☎7190-1900

地域包括支援センター

新設しました!

●柏東口第2地域包括支援センター

【担当地域】 富里、永楽台

住所: 柏市中央2-9-12リッツハウスC号室

☎7192-6610

★柏三小近く、マミーマート若葉町店並び

●柏南部第2地域包括支援センター

【担当地域】 増尾

住所: 柏市増尾台3-8-51もりこビル102号

☎7170-9300

★県道51号沿いダスキンますお台店隣り

引っ越しました!

●光ヶ丘地域包括支援センター

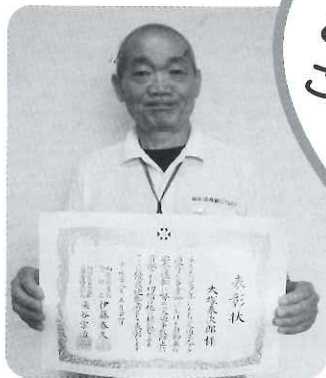
【担当地域】 光ヶ丘、酒井根

住所: 柏市今谷南町4-20

☎7160-0003

★光ヶ丘小学校近く、今谷南子供の遊び場隣り

こらくだ 情報



大塚泰次郎さん

おめでとう
ございます

運転スタッフの大塚さんが、自動車安全運転センターから「無事故無違反」で表彰されました。

17歳で軽自動車・自動2輪、18歳で普通車、19歳で大型、42歳で大型2種免許を取得。車が大好き運転が大好きで、運転を始めてから今年で半世紀です。

この節目の時にこのような賞を頂いた喜びとともに、今後は更に安全運転に徹することを肝に銘じていきたいと思ひます。

こらくだくんからのお知らせ

スタッフ会議の予定

●8月23日(火) ●9月27日(火) ●10月25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、よろしくお願いします。



Information 情報コーナー

熱中症対策

を万全に!

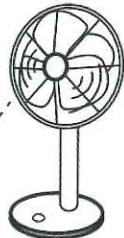
今年も暑い夏がやってきました。
熱中症は予防が大切です。



活動中は必ず水分を持参し、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。

室内にいても熱中症になることがあります。たとえ喉が渴かなくても、水分補給をし、室内温度を測って、エアコンと扇風機を活用しましょう。

※扇風機はエアコンの風が出ている方向に対して向い合せに置きます。
扇風機の頭を上に向けエアコンの送風口に向けて回すとエアコンからの冷たい風が循環され、エアコン効率がアップ、電気代の節約につながります。



協力会員登録説明会

第3回 9月12日(月)
第4回 11月22日(火)

- 時間/13:30~15:00
- 会場/いきいきプラザ1階 デイサービスルーム



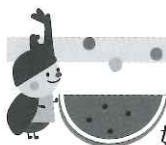
会員の皆さんへお知らせ

草取りについて

毎日暑い日が続いています。「草取り」は例年通り、協力会員さんの健康を考慮し、7月、8月はお休みとさせていただきます。ご理解、よろしくお願いいたします。



支援について

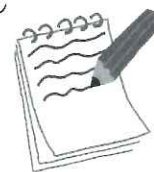


さわやかサービスでは、日曜日、祝日、年末年始はお休みになります。気付かずに、祝日の支援を行ったケースが時々あるようです。協力会員さんは、お手元の活動報告書を確認の上、支援をお願いします。

さわやかだより取材について

地域の情報、おすすめスポット、こんな記事読みたいなあ... などなど、さわやかだよりへのご意見をどしどしお寄せください(^^)

取材にご協力いただける方も募集中です!!
ご連絡は添付のアンケート用紙か、お電話でお願いします。お待ちしております!!



当日キャンセルについて(こらくだくんを除く)

事前の連絡なしに、協力会員さんが訪問し、キャンセルとなった場合、特別な事情が無い限りは、キャンセル料として、利用券を1枚頂戴する場合があります。都合が悪くなり、お休みする場合は、事前にさわやかまでご連絡をお願いします。(移動サービスはキャンセル料が発生しません)



つれづれ コーディネーター記

今年から山の日が制定さ

れましたね。私は虫が嫌いなので専ら海派!山を歩いて登った記憶がありません。人生一度は富士山に登りたいとは思いますが、準備で挫折しそうです。まずは歩く習慣をつけなくては!近くのスーパーでも歩いて行くように努力します。ちなみに山の日の制定理由は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」とのことです。山を眺めて温泉に入り、美味しい山の幸を食べたいなあ。(N.F.)

会員研修会 「薬との上手な付き合い方」 - 聞いて役立つ薬のお話 -



6月23日(木)ウエルシア薬局 薬剤師の梶原進之介氏を講師にお招きし、全会員対象に会員研修会を開催しました。あいにくの雨模様の中、32名の会員さんやご家族の方が出席され、熱心に耳を傾けていました。短い時間でしたが、薬の基礎知識として、服薬方法や薬の保管方法、飲み忘れた時の一般的な対処法などを詳しく説明いただき、参加者の皆さんからは「今まで知らなかったことも教えてもらって、とても参考になった」等、たくさんの感想をいただきました。お薬について、わからない事があったら、お医者さんや薬剤師さんに相談し、正しく服用することが大切です。



皆さんにお伝えしたい!!



「災害に備えておきたいもの」

- 服用中のお薬は最低1週間分を準備。
- お薬手帳は財布と一緒にいつも持ち歩く。(避難先では、お薬手帳がないと処方されません。)
- 入歯とメガネ(あると便利です。)

全体交流会のお知らせ



さわやかミニ運動会



暑さも落ち着く10月初旬、沼南センターにてミニ運動会を開催します!さわやかサービスでは、たいま準備の真っ最中です。

からだを動かした後は、ワイワイ一緒に軽食はいかがですか?車イスの皆さんもご参加いただけますので、奮ってご参加ください!!

.....(※詳細は後日ご案内します。).....

- ☆日時:10月8日(土)11:00~14:00頃
- ☆場所:沼南社会福祉センター1階 レク室
- ☆定員:30名(先着順)
- ☆対象:全会員 ☆参加費:昼食代程度

中華風ピリ辛きゅうり



夏にさっぱり食べられるちょっと甘辛きゅうり漬けです



【材料】2人分

- きゅうり/1本 ○玉ねぎ/半分
- 調味料…酢/大さじ1 砂糖/大さじ1
- ごま油/大さじ1/2 塩/小さじ1/2
- みりん/小さじ1/2 豆板醤/小さじ 1/3
- ラー油/数滴

【作り方】

- ①きゅうりと玉ねぎをうすくスライスし、保存袋に入れる。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①に入れ、軽く混ぜる。



- ③冷蔵庫に入れ、30分くらいで全体がしんなりしたら出来上がり。
- ※調味料の味はお好みで加減してください。

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
住み良い
環境

全室
陽当り良好
庭付き

柏市篠籠田1385-1
TEL:04-7143-0555

さわやか会員さんへ感謝
おじいちゃん
おばあちゃんの
毎日のお弁当と見守りなご。
柏市指定配食
ニコニコキッチン柏南店です!
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