

協力会員募集中!

「協力会員」とは、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。

2020年9月18日発行 No. 315



さわやかさん



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス
TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274
URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html>

品川 さわやか 検索

「さわやかサービス」とは、家事や外出などのお手伝いで住民同士のたすけあいを支援するサービスです。

10月

ほっとルームのご案内

品川区社会福祉協議会が品川区より委託を受け、昨年10月に開始した事業「エール品川」についてご紹介いたします。また、今月も「手作りの小物」も開催しますのでぜひご参加ください。

品川区委託事業

エールしながわ

～若者等社会参加支援事業～

日時:令和2年10月8日(木)午後2時～3時
場所:品川区社会福祉協議会 3階会議室
講師:エールしながわ担当職員 三谷、羽田
対象:どなたでも
定員:15名程度
申し込み締めきり 10月1日(木)まで

この事業は、ひきこもりのことで悩みを抱えるご家族やご本人の社会参加を応援する事業です。「ひきこもり学習会」、「家族懇談会」、「社会体験」などを行っています。

「エールしながわ」の担当職員より、事業内容と具体的な取り組みについてご説明します。この機会に新しい地域の相談窓口について知識を深めてみませんか?

手作りの小物

ほっとルーム

日時:令和2年10月21日(水)午後2時～4時
場所:品川区社会福祉協議会 3階会議室
参加費:無料
持ち物:裁縫道具(針、糸、はさみ)
巾着袋を作りたい方は大きめのハンカチやバンダナ、風呂敷など布地をお持ちください。
手ぶらで参加もOKです。 申し込み:さわやかサービス
定員:10名程度 ☎5718-7173または窓口まで

はぎれを使って
お手玉・巾着袋を
一緒に作って
みませんか?



品川区社会福祉協議会のホームページ URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html> で「ニュースさわやかさん」がカラーでご覧いただけます!ぜひ検索してみてください。

報告 専門研修「フレイル予防」

9月8日(火)森山リハビリテーションクリニックから理学療法士の大脇さんを講師に招き「フレイル予防」について教えていただきました。

フレイルとは『加齢に伴って老い衰えた状態』のことで、要介護状態になる前段階です。

フレイルを予防するには、

- ①栄養摂取(タンパク質とビタミンD摂取)
- ②運動(有酸素運動・筋トレ)
- ③体重管理
- ④社会活動への参加 が有効とされています。

運動では、ニコニコペースで1週間180分を目標に有酸素運動(スロージョギングやスローステップ)を行うことが推奨されています。ニコニコペースとは、息切れしないペースで笑顔で運動できるぐらいのペースだそうです。



参加者の皆様には受付で握力を測定していただきました。年齢別平均値と、ご自身の握力を比較、チェックシートを使ってお体の状態をチェックしていただきました。

平均握力	男性	女性
50～59歳	45.0kg	27.5kg
60～69歳	41.4kg	25.9kg
70～79歳	36.6kg	23.3kg

(平成30年度体力運動能力調査・スポーツ庁)



報告

おでかけサービス情報交換会

〈参加者からのご意見〉

- 病院待機場所の情報を共有したい。
- 地図の曲がり角の目印を写真などで示してほしい。
- 利用者に感染させないように、車内の消毒を徹底したい。

7月15日(水)おでかけサービスにご協力いただいている運転協力会員さん4名の方にご参加いただき、熱中症や感染予防対策、また日頃の活動に関する意見などを話し合いました。

〈運転協力会員の皆様へ〉

～事務局よりお願い～

●車イスについて

コロナ感染対策として、貸出用車イスに番号をふって管理することにしました。出発時に運転協力会員に番号をお伝えしますので、確認してください。貸出後の車イスの消毒は職員が行っています。

●地図の確認について

利用会員の住所が引越等で変わっていることがあります。出発時はその都度地図の確認をお願い致します。

●給油について

ガソリンカードが「エネオス」のものに変更になりました。今後は「エネオス」のガソリンスタンドで給油をお願い致します。





新任・異動職員の紹介

年度途中ですが、職員の異動・採用がありましたので紹介いたします。



この度、庶務係に異動となりました。今年度4月からさわやかサービスに配属となり、4ヶ月間という短い間ではありましたが、多くの方に出会えたことは今後の自分の財産と成長に繋がりました。本当にありがとうございました。さわやかサービスと同じ建物の中におりますので、見かけたときはぜひお声掛けください。



早川 真



山本 奈央(やまもと なお)

初めまして、山本奈央です。8月1日付でさわやかサービスに配属になりました。これから品川のことなど皆さんに教えていただきながら地域のことを知っていけたらと思っております。不慣れな部分もあり、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、これからよろしく願いいたします。早く皆さんの顔とお名前を覚えられるよう頑張ります！！気軽に話しかけて下さると嬉しいです。

活動報告書をお送りしました！

現在活動をされている協力会員の方には、半期ごとに「活動報告書」と「返信用封筒」をお送りしています。

10月から来年3月までの半年分を9月11日(金)に発送しました。足りない場合やお手元に届かない時はさわやかサービスまでご連絡ください。



お手元の有効期間切れの封筒について、切手を貼らずにポストに投函して頂いて大丈夫です。

さわやかサービス情報コーナー

10月の予定

10月 8日(木) 14:00~15:00	ほっとルーム「エールしながわ」
10月17日(土) 13:00~16:30	募集説明会・入門研修
10月21日(水) 14:00~16:00	ほっとルーム「手作りの小物」

令和2年8月の実績

新規登録利用会員	13 名
サービス利用世帯数	415世帯
活動協力会員数	201人
利用回数(家事・移送)	991回
利用時間(家事・移送)	1,366時間

編集後記

わ話がある和になるわ輪ができる

コロナに負けず、さわやかサービスはこれからも地域の皆さまとともに歩みます(Y.T)

