

# 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。

2021年9月17日発行 No. 326



# 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。

## カラダは食べた物からできている

### 【元気な人生100年のためのヒント】

免疫や栄養のお話、口腔体操「食トレ体操」など教えていただきます。

元気で100年過ごすためのヒントをオンラインで学びましょう。



日時:令和3年10月13日(水) 午後2時~3時30分

場所:品川区社会福祉協議会より配信

講師:株式会社明治 関東支社 業務部 コミュニケーション課 岡 美里氏

対象:利用会員、協力会員、賛助会員の方

定員:15名

参加方法:オンライン(Zoom)

申込方法:10月1日(金)までにメールにて

宛先 mail:sawayaka@shinashakyo.jp

件名 「10月13日ほっとルーム申込み」

本文にお名前(フルネーム)を記入してください。

皆様のご参加お待ちしております。



頂いたメールアドレスにZoomのURLを送ります。

また、申込みをいただいた方に当日の資料とZoomの使い方ガイド、アンケートなど事前に送付させていただきます。



操作がわからないなどZoomでの参加に不安がある方は、電話でご相談ください。



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。

## 追加募集!

専門研修

### 役に立つ薬のはなし

日時:10月14日(木)午後2時~3時

人数:協力会員・賛助会員15名(先着順)

申込:10月5日(火)まで

薬の服用についての不安や疑問、薬との上手な付き合い方についてお話いただけます。

薬の正しい服用方法は?

コロナ・認知症などの新薬についての最新情報!

### セルフケアでリフレッシュ

~セルフハンドマッサージ&暮らしに活かすアロマの効果~

日時:10月21日(木)午後2時~3時30分

人数:協力会員・賛助会員10名(先着順)

申込:10月14日(木)まで

セルフハンドマッサージの他に、何種類かアロマオイルをご紹介、好きな香りを組み合わせて“におい袋”を作ったり、生活の中にアロマの効果を取り入れるコツを教えてください。

◆会場は品川区社会福祉協議会 3階会議室 ◆申込は☎5718-7173まで!

## 川柳で楽しくステイホーム!

今回は趣味の川柳で楽しく過ごしていらっしゃる協力会員の薄井 儀広さんにお話を伺いました。

即興でさわやかサービスの川柳も詠んでいただきありがとうございます。



### Q1. 川柳をはじめたきっかけは何ですか?

A1. 現役をリタイアした時は趣味がなかったのですが、その当時、区報でシルバー大学うおい塾の「初心者川柳」という講座を知り、興味を持ちました。スポーツはあまり得意ではなかったこともあり、受講を申し込みました。講座終了後は受講者で同好会を作り現在も続いています。

### Q2. 川柳を作るときのコツは何ですか?

A2. 川柳は「人を詠む」と言われています。人の面白さや悲しさを収める一編の詩です。はじめは見たものを「5・7・5」のリズムに合わせて、しっかり言葉が文字数に収まるように作ってください。言葉を調べよく知ようになります。季語はいりません。アンテナを張り巡らせ、柔軟性を持ち、発想の転換を心掛けると面白い川柳ができます。

### Q3. 川柳をやっている楽しいことは何ですか?

A3. 同好会が月に1回あり、その時に自分の川柳を発表し、どの川柳が良いか?みんなで投票しています。コロナ禍になり以前は4人で座れた席に今は1人で座るため、部屋を取りずらくはなっていますが、発表の場があると楽しいです。また、良い句ができることも嬉しです。

### Q4. 皆さんにお伝えしたいことはありますか?

A4. 日々あったことをメモに取り、日記代わりに「5・7・5」で残してみてください。後で振り返ったときに、何があったかわかり思い出にもなります。

人肌さ  
さわやかさんは  
届けてる

人流に  
乗ってコロナも  
旅に出る

神様の  
寝起きが良くて  
青い空



# 自宅でできる簡単な体操

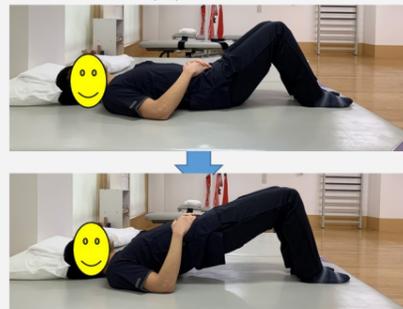
外出自粛が続き運動する機会が少なくなっている方も多くいらっしゃるかと思います。そこで今回、昨年「フレイル予防」の専門研修でご講義をいただいた森山リハビリテーションの理学療法士 大脇さんに自宅でできる簡単な体操を教えてくださいました。ぜひ皆さんもやってみて健康寿命(元気に自立して過ごせる期間)を延ばしていきましょう!!

椅子の背もたれを支えてスクワット 10~20回×1~3セット



もしくは

お尻上げ 10~20回×1~3セット



### ポイント

- ①腰痛の原因になるので腰をなるべく曲げないようにしましょう
- ②膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう
- ③膝は深く曲げ過ぎなくて大丈夫です

### ポイント

なるべく背中から太ももが一直線になるまでお尻を上げます(腰痛が出ない範囲で)

\* お膝が痛い方は②を行ってみてください 使用される筋肉はどちらも一緒です  
\* 回数とセット数は個人差があるのでご自身で調整してみてください

## 活動報告書送付のお知らせ

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10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。



## さわやかサービス情報コーナー

### 10月の予定

- 13日(水) 14:00~15:00  
ほっとルーム「明治食育セミナー」ZOOM
- 14日(木) 14:00~15:00  
専門研修「役に立つ薬のはなし」
- 16日(土) 13:00~16:30  
協会会員募集説明会・入門研修
- 20日(水) 14:00~16:00  
ほっとルーム「手作りの小物」
- 21日(木) 14:00~15:30  
ほっとルーム「セルフケアでリフレッシュ」

### 令和3年8月の実績

新規登録利用会員	7名
サービス利用世帯数	244世帯
活動協力会員数	144人
利用回数(家事・移送)	865回
利用時間(家事・移送)	1253.5時間

### 編集後記

私も川柳作ってみました。「もみじみて 焼き芋買いに スーパーへ」今年も花より団子な秋を過ごすことになりそうです(笑)皆さんはどんな秋を過ごしますか?? (N.Y)