

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12月20日発行 No. 329



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。

令和3年度 地域福祉功労者表彰式

3年度 地域福祉功労者表
社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 後援:



表彰代表者
中塚 初二さん

感謝代表者
香川 美代子さん



11月11日(木)品川区役所において、地域福祉功労者表彰式が行われました。今年度さわやかサービスの活動では15名の方が受賞されました。地域のたすけあいに尽力された皆様に心より感謝申し上げます。

表彰状贈呈者(10年以上会員登録を継続し、1000時間以上活動された方)

稲葉 直子 田中 洋子 土屋 新作 中塚 初二

感謝状贈呈者(5年以上会員登録を継続し、500時間以上活動された方)

浅田 ひさ 江崎 京子 大野 幸子 香川 美代子
永井 芳美 湊 久子 吉田 奈津子

多額寄付 石下 桂子 清勢 恵子

受賞者の皆様を
ご紹介します。
(敬称略、五十音順)



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。



環境にやさしい暮らし方

お誘い

今回は東京サラヤ株式会社より講師をお招きし、人と地球環境にやさしい暮らし方や、途上国の人たちの命を守る取り組みなどについて講義していただきます。ひとりひとりが課題に気づき、できることを考えていくきっかけになればと考えています。ぜひご参加ください。

日時 令和4年1月19日(水)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 東京サラヤ株式会社 環境事業推進部 小野 文義さん

定員 15名(さわやかサービス会員の方)

申込 令和4年1月14日(金)までにお電話で ☎5718-7173



報告

専門研修

ちょこつと傾聴講座

～聞き上手になろう～

11月10日(水)の専門研修には11名の方が参加されました。傾聴バレンタイン代表の藤本様と岩崎様を講師としてお迎えし、聞き上手になるためのポイントを伺いました。

上手に話を聞いてもらえると会話が弾むものです。聞き手が共感していることを伝えるには、相槌やうなずき、オウム返しなどが役に立ちます。相槌のバリエーションを増やすことで、話し手はより話しやすくなります。「さ行の相槌」をぜひ参考にしてみてください。話は内容を聞くだけでなく、「相手の気持ち」を聴くことが大切です。



参加者の皆さんには聞き役と話し役をお互いに交代で演じてもらいました。「相槌が無い会話」と「ある会話」を実際に体験することで「聞く姿勢」の大切さをそれぞれ実感できました。



さ行の相槌

- ㊤ 「さすがですね」「最高じゃないですか」
- ㊦ 「知りませんでした」「しびれますね」
- ㊧ 「すごいですね」「素晴らしい」
- ㊨ 「センスいいですね」「世界が違うな」
- ㊩ 「そうだったんですね」「そうですね」



11月号でご紹介したパタカラ体操のイラストが小さく文字が読みづらくなっていたのであらためてご紹介します。

パタカラ体操

パ 舌を破裂させるように

タ 舌の先を歯切れ良く

カ 舌の奥を喉に押しつけるように

ラ 舌の先を反らせて



吸う力
(食べこぼし予防)



押しつぶす力



スムーズに食道へ運ぶ力
(むせ予防)



丸める力

「大きな声で」「はつきりと！」パパパ・タタタ・カカカ・ラララ～♪

- ①パタカラ体操は、食べ物を噛む力、飲み込む力を高める「お口の体操」です。
- ②発声しながら口を動かすことで口や舌の筋肉が鍛えられ、誤嚥を防ぎます。
- ③唾液の分泌が促進されるので「食事の前」に行うのが効果的です。
- ④表情筋を鍛え小顔効果、いびきの改善にも役立ちます。



地域貢献ポイント交換のお知らせ

活動で貯めたポイントは無駄にしないようお願いします。

「令和3年の地域貢献ポイント」は12月の活動分で終了になります！

※12月のポイントシール(緑色)は、1月のニュースと一緒に送りますので合わせて交換してください。

ポイントの交換期限：令和4年2月28日(月)まで（50ポイント未満の方は1月17日(月)～2月28日(月)まで）

●交換場所 さわやかサービスもしくはボランティアセンター（品川区社会福祉協議会4階）

●令和4年分の「はつらつカード」をボランティアセンターから12月上旬に送付しましたのでご確認ください。

届いていない方はご連絡をお願いします。

●新規の地域貢献ポイントの申込について

品川区内で高齢者・障害者を対象にしたボランティア活動をしている概ね60歳以上の方に、1回のボランティア活動でシール1枚、50枚貯めると、品川区内共通商品券10枚(5,000円分)と交換ができます。さわやかサービスの活動もポイントの対象になります。新規の対象の方には、申込用紙と案内文を同封しましたのでご確認ください。

☎詳しくはお問い合わせください。

年末年始 事務所お休みのお知らせ

令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)まで事業所はお休みになります。

この期間に活動の変更やお休みがありましたら、お早めにさわやかサービスまでご連絡ください。



お願い

現在活動中の協力会員の皆様へ

活動報告書の送付について

年始の事務手続きの都合上、12月分の活動報告書は12月の活動が終わり次第、お早めにお送りください。



投函は12月31日(金)までをお願いします。



さわやかサービス情報コーナー

1月の予定

1月19日(水)14:00～15:00

専門研修「環境にやさしい暮らし方」

1月26日(水)13:00～16:00

募集説明会・入門研修

令和3年度 上半期の実績

	今年度	前年同月
相談件数	194件	183件
家事援助	4,937回	4,639回
おでかけサービス	791回	713回
活動時間数 (家事+おでかけ)	8,137時間	7,326時間

✂ 編集後記

コロナ禍において活動へのご理解、ご配慮をいただきありがとうございました。年末になり私はやっとエアコンの掃除を終えたところです。これから一層寒くなりますが、健やかに新年をお迎えください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。(˘˘)/.✧ (T.T)

