

# 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。

2023年2月20日発行 No. 342



# 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。

お誘い

## おでかけサービス

## はつとルーム



日頃から安心・安全な運行にご協力いただきありがとうございます。今年度のおでかけサービスの活動を振り返り、情報交換ができればと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 令和5年3月10日(金)午後2時～3時30分

場所: 品川区社会福祉協議会 3階会議室

(大井1-14-1大井1丁目共同ビル)

定員: おでかけ運転協力会員・付添協力会員 10名

申込: 3月3日(金)までに  
電話(5718-7173)  
もしくは窓口まで。

### ご案内

令和4年度は5月と10月に運転協力会員向けの説明会を開催し、新たに6名の方に運転協力会員になっていただきました。今後も多くの方々にご登録いただけるよう、説明会を開催します。

運転が好きな方、できることをいかして地域に貢献したい方のお申し込みをお待ちしております。

### 令和5年度 運転協力会員向け募集説明会

開催予定日	時間	場所
5月24日(水)	午後1時～	品川区社会福祉協議会
10月25日(水)	3時30分	3階会議室

窓口でも随時募集中です。お気軽にお問い合わせください。

問合せ さわやかサービス



5718-7173

※後日、教習所での運転講習の受講が必要です。

🚗 活動内容: 車いす利用者等の外出支援  
(福祉車両の運行)

🚗 運行範囲: 品川区および隣接区  
(大田区・渋谷区・港区・目黒区)

🚗 謝礼金: 1時間800円(交通費支給)

\*年齢制限あり 申込時69才までの方、  
運転は75才の誕生日まで



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

HOME PAGE

「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。



## おでかけサービス 協力会員

ご紹介

今年度おでかけサービスの運転協力会員になられた土師さん、鈴木さんにインタビューを行いました。

A

活動を始めたきっかけ

B

活動を通しての感想

C

皆さんにお伝えしたいこと

A

区報を見て、「運転ならば協力できる」と思い説明会に参加し、活動を始めました。これまでの経験を活かし、少しでも人の役に立てれば嬉しいと思っています。



土師 重行さん

B

最初は非常に緊張しましたが、利用会員の方の顔や名前を覚えることで、安心して運転できるようになりました。ありがたい言葉で、次も頑張ろうという気持ちになります。

C

皆様の命をお預かりしているので、安全を第一に考えて運転しています。通院の他、買い物や行楽で利用される方が増え、生活の場を広げていただけたら嬉しいです。

A

空いている時間で地域に役立つことをしてみたいと思い登録しました。

B

今まで以上に安全運転を意識するようになりました。揺れや振動が大きくならないように注意して運転しています。

C

ボランティアを通して、相手の立場になって考えることの大切さに気づきました。さわやかサービスのたすけあいの活動に、多くの方が参加されるようになると良いと思います。



鈴木 一朗さん



土師さん、鈴木さん ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

専門研修

## 「役に立つ薬の話 Part2～薬とサプリメントの正しい利用方法～」

報告

1月12日(木)に実施し、13名の方が参加されました。管理薬剤師の大木先生から、サプリメントの機能や正しい利用方法について詳しく教えていただきました。



「サプリメントは栄養を補助するもの、健康の維持増進に役立つものなどがありますが、同じような成分が含まれている場合があり、過剰摂取にならないように成分表を確認することが大事です」

「自分の症状に合わせて優先順位の高いものから選んで摂取することが、お財布にも優しい」

「サプリメントは薬ではなく食品ですが、医薬品にマイナスの作用を及ぼす栄養素を含む場合もあるので主治医の先生に伝えるようにしてください」

とのお話がありました。参加者からは、健康に生きていくための参考になりました。サプリメントの知識が増えました。などご意見をいただきました。



### その他の質問と回答など

Q.サプリメントをやめるタイミングは？

A.体の調子と金銭的負担の「費用対効果」を考えて。

Q.サプリメントの賞味期限は？

A.未開封で約2年間、開封後は出来るだけ早く。直射日光に当てないこと。



## 30周年 お祝いメッセージ

さわやかサービス30周年に心のこもったお祝いメッセージをいただきありがとうございます。

皆様からたくさんのメッセージをいただきましたので、3月まで毎月のニュースで少しずつご紹介させていただいています。

さわやかサービス開設30周年、おめでとうございます。

7年ぐらいお世話になっておりますが、年々足腰全体的に手も不具合になって病院への送迎大変お世話になって助かっております。

今後ともよろしく申し上げます。皆様によろしく願いいたします。

利用会員 山下 満里子

さわやかサービスの30周年おめでとうございます。

私も2012年からさわやかサービスで活動してきましたが、30周年を祝うことができ、ほんとうにうれしいです。

これからも「さわやかサービス」活動がますます発展することを願っております。

協力会員 菅野 壽昭



## さわやかサービスからのお知らせ

更新手続きがまだお済でない方には、今回の封筒(2月16日現在)にシールを貼ってお知らせいたしました。

さわやかサービス会員更新  
のお手続きはお済ですか？



**2月28日(火)までに  
投函をお願いします。**



## マスク着脱の判断について

報道等でありますように、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基本となります。さわやかサービスでは、高齢の方や妊産婦の方に接する活動が多いことから、感染防止対策を引き続き行っていきたく思いますので、会員の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

※屋内および車内、病院など施設内でのマスクの着用、換気、車内の消毒等を引き続き実施します。目安として2m以上の距離を確保できて、かつ会話をほとんど行わない活動の場合、マスクの着用は不要とします。



## 3月の予定

3月 2日(木)	14:00~15:00	協力会員 情報交換会
3月 8日(水)	13:00~15:30	協力会員 募集説明会・入門研修
3月10日(金)	14:00~15:30	おでかけサービス ほっとルーム



## 編集後記

金柑の時期ですね。のどにいいと聞いてからは、冬の時期によく食べる果物になりました。生で食べたり、甘露煮、きんかん湯と日々楽しんでいます。他におすすめの食べ方がありましたら教えてください！！(M. H)

