

協力会員募集中!



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

品川区大井1-14-1 大井1丁目共同ビル2階
TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274
URL:https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html

品川 さわやか 検索

免疫力を高める食事作り

1月30日(火)参加者11名 品川介護福祉専門学校 調理実習室にて

品川栄養士会の管理栄養士の方を講師に招き調理実習を行いました。当日は3班に分かれ、ブロッコリーと鶏肉の中華風炒め、もやしの胡麻和え、白菜キムチときのこ、ひじきの炊き込みご飯、高野豆腐と野菜の粕汁、ヨーグルト抹茶風味を作りました。免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切で、発酵食品などを取り入れたメニューを紹介していただきました。



「高野豆腐と野菜の粕汁」と「ひじきの炊き込みご飯」のレシピをご紹介します。

高野豆腐と野菜の粕汁

材料(2人前)

- 大根...30g
- にんじん...20g
- 高野豆腐...8g
- 酒粕...12g
- 味噌(白・甘味噌)...小さじ2
- だし汁(昆布だし)...300ml
- 青ねぎ...適宜

作り方

- 大根・にんじんは短冊切りにする。高野豆腐は水で1分間戻し短冊切り。(味噌汁用の高野豆腐はそのままだし汁に入れる)
- だし汁カップ1/2をとりわけ、酒粕をふやかしておく。(水1ℓに、だし昆布10gでだし汁をとる。)
- 鍋にだし汁を入れ①を入れ具材を煮る。②を入れ煮立たら、火を止め味噌を溶き入れる。もう一度煮立たせて椀に盛り付ける。好みで刻んだ青ねぎを添える。



参加者からは「粕汁を初めていただきましたが美味しかったです。」「塩分は少なくとも美味しくできることがわかりました。」など、感想をいただきました。

材料(8人前)

- 米...3合
- 乾燥ひじき...10g
- 油揚げ...3/4枚
- にんじん...40g
- しめじ...60g
- 舞茸(又はえのき茸)...60g
- むきみ枝豆...適宜
- 薄口醤油...大さじ1
- a { 濃口醤油でもOK
- 酒...大さじ1

ひじきの炊き込みご飯

作り方

- 米は洗いザルに上げておく(30分程度)
- にんじん・油揚げは千切り、きのこ類は小房に分ける。ひじきはさっと水洗いし汚れを落とす。
- 炊飯器に米とaの調味料を入れ、いつもの水加減にセットし、ひと混ぜする。
- ③に②の具材を乗せて普段どおりに炊飯する。
- 炊きあがったら、茹でた枝豆のむきみを混ぜ器に盛り付ける。



「さわやかサービス」は高齢者や障害者、産前産後の方を対象に、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。「協力会員」は、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。



今回は、運転協力会員 鈴木一朗さんの

「ジャズバンド」についてご紹介します。



高山「バンドを始めたきっかけを教えてください」

鈴木「小学生の時、金管バンドでトロンボーンを吹いていました。子どもの学校の金管クラブの演奏会に何度か行くうちに、保護者同士で仲良くなり、親同士で始めてみないか?という話が出たことがきっかけでジャズバンドを結成しました。」



高山「鈴木さんは何の楽器を担当しているのですか?」

鈴木「バンド結成時、バランスを考慮してサクソを選びました。最初はアルトサクソで、現在はテナーサクソを演奏しています。」



高山「ジャズバンドの魅力を教えてください。」

鈴木「音を合わせることが好きです。音が掛け合い、混ざり、うまくハマるときに楽しみを感じます。

15年間続けてきたバンドで、次回の演奏会に向けて毎週末に練習をしています。」

鈴木さん、ありがとうございました。次回の演奏会に向けて頑張ってください!

報告

おでかけサービス



2月28日(水) 参加者7名

当日は、関東マツダの齊藤さん、景山さんより、「利用者様ファーストの運転」についてお話いただき、実際に「福祉車両の操作」を確認しました。利用者にとって安心して快適な運行は、運転者一人一人がドライビングポジションを合わせることから。車いすで乗車する人にとって、横ゆれや前のめりのない、なめらかな運転は楽しい時間となります。車いす固定の緩みがないか?車内の温度は適切か?挨拶や声掛けができていないかも大切な要素です。



付き添いの協力会員からは、運転協力会員の負担が大きいと思うので、サポートできるようにしたい。運転協力会員からは道路の情報共有をしていきたい。等、意見交換ができました。

これからも安全、安心、快適な運行をしていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



会員更新アンケート 報告



ご協力ありがとうございました。

Thank you



さわやかサービスを利用した感想

利用会員

どちらともいえない

満足 71% 6% 無回答 23%

いつも笑顔で接していただき、掃除をしてくださいます。一日中心地よく過ごすことができますので、幸せです。

変化にとんだ美味しいお料理を作ってくださいるので感謝しています。手術後の体調も良くなりました。

みなさん親切な方ばかりでありがたいです。もったいないくらい良い方たちばかりで感謝です。本当に助けられています。



さわやかサービスで活動した感想

協力会員

どちらともいえない

満足 47% 12% 無回答 39%

不満足 2%

活動として終わりではなく、人生の先輩である方々の経験話は興味深く楽しいです。人生が豊かになります。

楽しいことばかりではなく、悩むこともあります。それでも活動を続けたいと思うのは利用会員の方とのふれあいと笑顔です。「ありがとう」とお礼を言われると嬉しく、社会に貢献していると感じます。

活動に行くために自分の気持ちを整えられ、身体を動かすので健康にも良い。生活のリズムができる。



今後、さわやかサービスにどのような改善が必要だと思いますか？

両会員

毎月謝礼金のお知らせや「さわやかさん」をメール等で配信してはどうか。経費の節約に繋がると思う。(協力会員)

若い層の協力会員が増えると良いと思います。(利用会員)

インターネットでおでかけサービスの日時予約ができると良いと感じます。(利用会員)

お願い

利用会員の皆様へ 令和6年度の年会費(2,000円)の引き落としについて

会員更新を継続される方は**3月27日(水)**に2月分の利用料と一緒に郵便局口座から引き落としになります。

*4月は27日が土曜日のため、26日(金)が利用料の引き落とし日となります。

前日までにご入金をお願いいたします。



報告書の送付について 協力会員の皆様へ

年度末の事務処理のため、3月分の活動報告書は**今月の活動が終わり次第、お早め**にお送りください。



さわやかサービス情報コーナー 4月の予定

日時	内容	会場
17日(水) 13:00~15:30	協力会員募集説明会・入門研修	社会福祉協議会 3階会議室

編集後記

令和5年度は、コロナが収束し、少しずつ日常を取り戻した一年でした。年忘れ交流会や調理実習も実施できるようになり、会員の皆さまの笑顔に出会えることが何よりの幸せです。(関)