

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

TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274

URL:https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html

品川 さわやか

検索

報告

専門研修

## 痛みのない体づくり



7月3日(水)

参加者 11名

武蔵小山マッサージ鍼灸整骨院 院長の齋藤博先生(協力会員)に「痛みのない体づくり」について教えていただきました。



### 首や腕の痛み対策



首や腕の痛みは背骨周りの筋肉や肩甲骨周りの筋肉が硬くなって起きることが多いので「首を回す」「首を横に倒す」「下を向く、上を向く」を10回くらいずつ行いましょう。

肩甲骨が動いていることを意識して腕を回しましょう。

### 腰痛対策

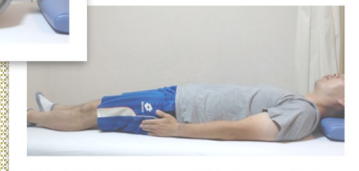


神経痛を除いて、腰痛は腰の筋肉が硬くなっていることが原因となっていることが多く、ふくらはぎの筋肉の柔らかさも関係します。



膝を抱える

足を伸ばす



繰り返して腹筋をつけましょう!

齋藤先生より



「運動不足は老化が進む原因となります。何歳になっても運動すれば筋肉はついてきます。痛みを我慢しての運動は逆効果、頑張らずに余裕を持って運動しましょう。」「運動は定期的に継続して行うことが必要です。」「動けない、痛みで困っている方でも適切な施術と機能訓練で歩けるようになる可能性があります。療養費制度を利用できる方は積極的に利用してほしいと思います。当院では機能訓練は無料で行っています。」

「わからないことがあればいつでも聞いてください。」

参加者から

「継続は力なりで健康を維持したい。」などのご意見をいただきました。



「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。

おでかけサービスは、福祉車両で車いすや歩行が困難な方の外出をお手伝いするサービスです。今回は、利用会員池田澄夫さんと妻のみどりさんに職員の菅崎と富田でお話をうががいました！！



— おでかけサービスを利用してどうですか？ —

みどりさん「とても便利で、無くなると困るサービスです。友達の住む地域ではこういったサービスはなく、ありがたみを感じています。一般のタクシーでは、運転手さんが慣れていなかったり、嫌がられてしまうこともあり大変なこともありました。また、料金が安くて助かっています。もう少し上げて良いと思うくらいです。」

澄夫さん「料金上げてもいいよ。」



— 嬉しかったこと、楽しかったことはありますか？ —

みどりさん「運転手さんとお話を楽しんでいます。通院以外でも使って下さいねと言っただき、池上梅園に行き、景色を楽しんだことがとても印象に残っています。」



— 改善してほしいことはありますか？ —

みどりさん「現在の車だと運転手を含めて3人までしか乗れないので、もう1人乗れる車があると家族でおでかけしたいときに便利かなと思います。」

— 最後に一言 —



みどりさん「こういうサービスがありますよと皆さんに教えてあげたいのですが、予約が取りづらくなると大変ですから、本当は内緒にしておきたいです(笑)」

澄夫さん「運転手さんには、いつも本当に感謝しています。」

菅崎・富田「この記事で利用したい方が増えてしまうかもしれませんね。予約が取りづらくならないように、私たち職員も頑張って運転協力会員を募集していきます。」

池田澄夫さん、みどりさんありがとうございました。



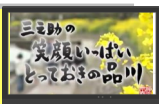
お知らせ

ケーブルテレビ品川「三之助の笑顔いっぱいとおきの品川」の取材を受けました。

品川区在住の噺家・柳家三之助師匠がおでかけサービスについて紹介しています。



9/28(土) に放送を予定していますのでぜひご覧ください。(各10分間)



7:20～ / 10:20～ / 13:20～ / 19:20～ / 22:20～



YouTubeの品川区公式チャンネル「しながわネットTV」でも視聴ができます。

撮影にご協力いただいた、利用会員の新井衣江さん、協力会員の関根本恵さん、齋藤周一さんありがとうございました。



## おでかけサービス 上半期情報交換会

報告

7月17日(水)

協力会員9名に参加いただき、日頃の活動について話し合いました。

連日30度を超える暑さの中、換気のため窓を開けて運行していると車内がなかなか冷えない。後ろまでエアコンの冷気が届かず利用会員が熱中症にならないか心配だとの声があがりました。アイデアを出し合い、車内に扇風機をつけたら後ろにも風が送れるのではないかとご意見をいただきました。その後所内で検討し4台すべての車両に扇風機を設置しました。利用会員さんからは涼しくなり快適と喜んでいただいています。

「気になる事」を共有することでこれからも安全、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します。



運転協力会員  
募集中!!

## 運転協力会員向け 協力会員募集説明会

**日時** 10月23日(水) 午後1時~3時30分

**会場** 品川区社会福祉協議会 3階 会議室

**内容** さわやかサービス・おでかけサービスの事業説明および入門研修

※後日、教習所での運転講習の受講が必要です。

年齢制限あり69才までの方、運転は75才の誕生日まで。

謝礼金1時間800円(交通費支給)



運転が好きな方、空いた時間で地域に貢献してみたい方のご参加をお待ちしています。

問い合わせ

☎5718-7173

## ⚠️ 詐欺に注意 ⚠️

ある日、協力会員さんが何うと、利用会員さんから「大変なことがあった」とお話がありました。

かかってきた電話に出たところ、息子さんが病院に運ばれたというのです。病院の事務員を名乗る人から手持ちの現金があるかなど聞かれ、つい答えてしまい、お金を渡すまでにはいりませんでした。息子さんが帰宅し、病院に運ばれた事実はないことが分かりました。



その後、警察に相談し、再発防止のため自動通話録音機の無料貸与を申し込んだという事です。



特殊詐欺は様々な手口を使ってきます。高齢者のお宅に何う協力会員さんには、ちょっとした変化でも、気がついたら「何かありました？大丈夫ですか？」と声をかけていただくようお願いします。

STOP  
高齢者を詐欺被害から守りましょう。



✍️ 編集後記

コスモスの花が秋風に揺れる季節となりました。コスモスの花言葉は「乙女の真心」「謙虚」「調和」「平和」「美しさ」です。お休みの日に家族とコスモス畑に行きたいと思います♪(Y.T)

