

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

ほっとルーム

## 体を温める食材でスイーツ作り

1月15日(水)参加者13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さんをお招きして調理実習を行いました。4グループに分かれ、かぼちゃのわらび餅、さつまいもの蒸しパン、生姜ピール(生姜糖)を作って試食しました。生姜を煮たシロップを紅茶に入れて飲むと体も心もぽかぽかと温まりました。



「さつまいもの蒸しパン」のレシピをご紹介します。

材料(5~6個分)

- 薄力粉…100g
- ベーキングパウダー…5g
- 牛乳…90ml
- てんさい糖…30g
- さつまいも…50g
- りんご…50g
- こめ油…大さじ1

作り方

- ①さつまいもの芽をとり1cmの角切りにし、水にさらす。りんごは1cmの角切りにする。
- ②さつまいもの水を切り、りんごと一緒に500Wのレンジで3分温める。
- ③ボウルの上にざるを置き、薄力粉、ベーキングパウダー、てんさい糖を入れふるい、ホイッパーでさっと混ぜる。
- ④③に牛乳、こめ油を加えて混ぜる。
- ⑤さつまいもとりんごを加えてゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑥生地をカップに流し入れる。
- ⑦蒸し器で20分蒸す。(ふたにふきんを巻く)



てんさい糖は甜菜の根の絞り汁が原料で、白砂糖よりミネラルが豊富と言われます。



調理実習をぜひまた企画してほしいとお声をいただきましたので、次年度も開催したいと思います。お楽しみに!



今回は、産前産後支援で食事作りのサポートを行っている協力会員さんと、利用会員さんの声を下池が伺いました。



下池:「食事作りのサポートを受けられていかがですか。」

利用会員:「第二子妊娠後、体調が悪く自分の食事もネット注文、子どもの離乳食もレトルトを中心にするしかなく困っていました。さわやかサービスで食事を作ってもらえるようになり、栄養満点の温かい料理で私の体調も戻り、夫も喜んでます。子どもも色々食べられるようになりました。」

下池:「サポートをしていて、やりがいや感想はありますか。」

協力会員:「自分の味で作っているのだから、次の活動時に「美味しかった」と言ってもらえるとすごく嬉しいです。お鍋はいつも空っぽになっています。」

この日のメニューはホワイトシチューと野菜たっぷり鶏肉のトマトソース煮でした。

利用会員:「日中一人で、人と話す機会がほとんどない日が続いていたので、食事作りをしてもらいながら色々な話をする時間も楽しいです。このようなサポートがあることを知らない方も多いと思いますので多くの人に情報が届くと良いと思います。」



協力会員:「お子さんの成長と一緒に見守れることも活動の楽しみの一つになっています。生まれてくる赤ちゃんに会えることもとっても楽しみです。」

温かい気持ちが込められた美味しい食事で、ご家族が笑顔で過ごしている様子が伝わりました。赤ちゃんに会えることをさわやかサービスも楽しみにしています!



さわやかサービスは、産前産後の家事支援(産後3か月まで)を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

報告

## おでかけサービス



運行実績の報告と会員同士情報交換を行いました。



2月27日(木) 参加者7名

「おでかけサービスの活動をしていると、利用者に感謝されるので、とてもやりがいがあります。」

「病院の帰りの運行は時間がよめないことが多いので、待ち合わせ場所を詳しく教えてほしい。」

「前部ウインチ兼固定ベルトが出ない時は、手動でも対応可能なことを周知してほしい。」

「時々、玄関まで車いすを押してほしいなどのご要望があるが、安全上運転協力会員は車から離れることができないため、ご家族やヘルパーで付き添いをされている方にはご理解の上ご協力をお願いしたい。」などご意見をいただきました。

今後もおでかけサービスの安全な運行に努めてまいります。

報告

## さわやかサービス茶話会



日頃の活動の様子や契約トラブル防止策などについて話しあいました。

3月5日(水) 参加者15名

「テレビ通販でのトラブルや、電話で不用品買取詐欺など様々な事例がある。」「困ったら品川区消費者センター(☎6421-6137)に相談すると親切に対応してくれますよ。」

「電話の詐欺の撃退は自動通話録音機の無料貸出し(品川区地域活動課生活安全担当 ☎5742-6592)があるので教えてあげたい。」

ご参加ありがとうございました。





## 会員更新アンケート

報告

2/20時点でのアンケート回収率は  
利用会員:79%、協力会員:80%です。  
ご回答いただいた内容の一部をご紹介します。

### 利用会員

さわやかサービスを利用した感想



- ・運転手の言葉かけがとてもやわらかく親しみやすい。丁寧な運転で安心して乗っていられます。
- ・気持ちよく掃除をしていただき、終了後の話が楽しく、活動日が待ち遠しい。
- ・足腰が不自由で屈むことが出来ないので助かっています。細かな依頼も気持ちよく活動してくれる。
- ・週一回一時間という短時間利用でも安否確認という点でも大変助かっている。

### 協力会員

さわやかサービスで活動した感想



- ・活動を始めてまだ10ヶ月…初めてのボランティア活動ですが、自分にもできることがあると実感できました。「微力は無力ではない」と先日、誰かが言っていました。まさにそんな感じです。
- ・けじめをつけながらも、交流・会話をすることで気を遣い、疲れを感じることもあるが、年代、環境の異なる人と交わり学びが多いです。
- ・年々、会話の重要性を感じます。ほとんど他愛のない日常会話ですが、声を発し、時に笑い合ったり、頭を使うのでお互いに活性化されるように思います。

### 改善点

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？

- ・緊急連絡時のメール、SNSなどが使用できると良いと思います。(利用会員)
- ・高齢社会が進み、さわやかサービスを利用する人が増えていくので、活動できる協力会員が増えると良いと思います。(利用会員)
- ・ボランティアで大事なことは継続して活動すること。周囲と協力し、連携を取る事で信頼関係が構築されます。定期的開催される情報交換会の頻度を増やしたらいかがでしょうか。情報の共有化で事故のリスクも軽減でき、組織全体のスキルアップも見込めると思います。(協力会員)
- ・日々のコーディネート業務等細やかな配慮に感謝しています。何かあればすぐ相談できることがとても心強いです。日祝日や17時以降に活動する場合の緊急連絡マニュアルなどがあればさらに安心できると思います。(協力会員)



皆さまのご意見をもとに、今後もよりよい事業運営に努めてまいります。

Thank you

### お願い

#### 利用会員の皆様へ 令和7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(木)**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日が日曜日のため、28日(月)が利用料の引落日となります。

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。4月は28日(月)が謝礼金の振込日となります。

### 編集後記

今年度は活動中に職員がお伺いして「声」をお聴きし、紙面でご紹介させていただきました。皆さまの笑顔と温かい交流が励みになります。これからも「さわやかな声」を聴かせてください。(A.S)

