

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

## 食欲がない時に手軽に 水分と栄養がとれるスイーツ作り



5月30日(金)参加者13名



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。3グループに分かれ、ふるふるミルクきなこ餅、プルーンの紅茶漬け、りんごのみりんコンポート、人参ジュースフレンチトーストを作って試食しました。どれも美味しく、簡単に作ることができました。火を使わずに作れるレシピもあり、暑い時期にはピッタリです。



### ふるふるミルクきなこ餅のレシピをご紹介します!

#### 材料(2人分)

- 片栗粉…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 牛乳…1/2カップ(100cc)
- きなこ…小さじ2

のどごしも良く、食欲がない時でも水分と栄養が手軽にとれます。

#### 作り方

- ① 耐熱ボウルに片栗粉と砂糖を入れゴムベラでよく混ぜたら牛乳を少しずつ加えさらによく混ぜる
- ② ①を500wのレンジに1分かけよく混ぜる
- ③ さらにレンジに30秒ずつ2回かけ、その都度よく混ぜ全体が均一になったら器に入れ、きな粉をかける(多少だまになってもOK)



2倍の量で作り、容器に流し入れてから冷蔵庫で2時間程冷やし固め、食べやすい大きさに切って器に盛ってもおいしいですよ。



会員さんから、「さっそく家で作ってみたいです。」「皆さんと一緒に作ることができて楽しかったです。」という感想をいただきました。

来年度も調理実習を企画・開催したいと思います。ぜひ、ご参加ください!





今回は利用会員と賛助会員の両会員である西尾和子さんと、現在協力会員として活動中の白井章子さんにお話をうかがいました。

西尾さんは協力会員をされていた経験もございます。利用会員、賛助会員、協力会員それぞれの視点からお話をして下さいました。

### 西尾さん、さわやかサービスを利用してみていかがでしょうか？

昨年から関節リウマチで手の指に力が入らず掃除機が持ちづらくなり、掃除機かけとトイレの床の拭き掃除をお願いしています。出来ることは自分で行き、出来ないところをお手伝いいただく。「かゆい所に手が届く」でとても助かっています。白井さんが来てくれることも楽しみになっています。白井さんはとても丁寧にお掃除して下さいます。

### 協力会員になったきっかけや、思い出に残っていることはありますか？

63歳でパートをやめて、ヘルパー3級、2級の資格をと、勉強と実践を習って、協力会員になりました。友人も多く、ほっとルームも楽しく出席していました。活動時間が800時間になった時は、表彰もしていただきました。

はじめての活動はご夫婦のご家庭で、週1回掃除だけでしたが、ハタキをかけ、掃除機を使い、床は雑巾がけ、トイレ、浴室の掃除をしました。奥様から料理もと頼まれ、ほうれん草をゆでたり、きんぴらや煮物など大鍋で作りました。2時間～2時間半、体はくたくたになります。でも喜んでくださいますので頑張っていました。



別のお宅では、買い物と料理を頼まれ、私は日本料理しかできず、だしを作って茄子の煮含め料理やおじやを食卓に並べて帰りました。次回伺った時に喜んでくださる声を励みに、母に食べていただくと思って心をこめて活動していました。

私の母は栄養バランスを考えた料理を作ってくれました。父は100歳まで、母は92歳まで長生きしました。私も食事に気を使い、朝は10品目の栄養を摂るようにしています。おかげで、今もひとりで電車に乗って通院しています。

近所のお宅での活動、お話し相手など、私の経験は、年を重ねると、自分も通る道だと、今考えさせられます。

### 賛助会員になっていただいた、きっかけは何ですか？

平成12年から、賛助会員と社会福祉協議会の会費会員として参加させていただいています。今日健康で毎日の喜びを、感謝のつもりで協力しています。たくさん希望ある人生を送らせていただいています。

### 白井さんは協力会員として活動をしてみていかがですか？

仕事を辞めて人とのつながりを作りたいと思い、協力会員になりました。少しでも皆さんのお役に立てたらという思いで活動をしています。自分もいつかお世話になるから、将来のための貯金と思っています。

それに、自分にとっても勉強になります。例えば、着物やネクタイをリメイクし、バッグや巾着を作っている西尾さんを真似して、私も使わないパジャマでエプロンを手作りしました。お元気な西尾さんを見て「目指せ西尾さん！」の思いです。



リメイクバッグ 西尾さん作



西尾さん、白井さんありがとうございました！

### お知らせ

7月12日(土)臨時休業

ビル保守点検のため、終日全館休館となります。

サービス利用や活動などに変更のある方はお早めにご連絡をお願いします。



案内



# おでかけサービス



日頃より、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。実績の報告及び日頃のおでかけサービスの活動を振り返り、協力会員の皆さまと情報交換会を行いたいと思います。皆さまのご参加をお待ちしています。

**日時** 7月23日(水)午後2時00分～午後3時30分

**場所** 品川区社会福祉協議会 3階会議室

**対象** おでかけサービス運転協力会員・付添協力会員

**申込** 7月18日(金)までに電話または窓口にて申込み

皆さまのご参加をお待ちしています。



## 会員のみなさまへのお願い

### 活動時のルールについて(買い物編)

日頃より、さわやかサービスの活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。お互いに気持ちよく、買い物の活動ができるように、ご協力をお願いします。



- 1 買い物の活動は、協力会員が利用会員宅にお伺いしてから活動がスタートとなります。利用者宅に向かう途中で買い物して来ることはできません。
- 2 買い物を頼むときは、購入して欲しい品物と個数などを買い物リストに書いておくとスムーズです。難しい場合は協力会員に書いてもらってください。
- 3 買い物代金を預けるときは、必ず金額を両会員で確認してください。小銭入れ、お店のポイントカード、エコバックなど必要なものを前もってご用意ください。
- 4 買い物から帰ったら、品物、つり銭、レシート、領収書を両会員で確認してください。
- 5 預けた金額でお願いしたものが買えない、または希望の品物がない場合は、どうするかも打ち合わせしておきましょう。

買い物途中の困った?! 困ったときは、まずさわやかサービスまでご連絡下さい。



**Q1.**頼まれた品物が品切れ! 別のメーカーの物は売っているけど、これでいいのかな?

**Q2.**頼まれた品物の賞味期限が短いため値引きされている。正規の値段とどちらを選んだら良いのかな?

**A.** さわやかサービスに連絡してください。

→ さわやかサービスから利用会員に連絡して希望をお聞きします。

→ さわやかサービスから協力会員に連絡して利用会員の希望をお伝えします。



? 連絡手段がない時は…?

迷った物は買わずにいったん利用者宅へ戻って希望内容を確認しましょう。



## 編集後記



雨の合間に見える紫陽花の鮮やかさに心が和み少し気分が晴れます。雨の日が続いても、ちょっとした楽しみを見つけながら過ごしたいですね。みなさんは梅雨の楽しみ方、何かありますか? (E.H)

