

ほほえみ



福祉クラブ生協 高津家事介護 W.Co「ほほえみ」
発行責任者 中山 公子

今年度もご支援ありがとうございます

ようやく春らしい日差しが巡ってきました。長くて厳しい冬でした。皆様お変わりございませんか？

2011年度、「ほほえみ」の活動にご支援をいただきありがとうございます。昨年の東日本大震災以後、身近な人々とお互いに支え合って生活していく事の大事さ、明日への不安の中、今日という日を悔いなく生きる事の大切さを感じております。

3月は食に関する学習会に縁がありました。

「キレルこどもの食生活」野本健司先生（食の安全を考える会）のお話から。小さい時からいろいろな物を食べさせ味覚を発達させる。食品添加物の多さ、特に化学物質の中の合成着色料の怖さ、発ガン性もあるとのこと。ペットボトルの清涼飲料水の糖分をお砂糖に置きかえたところ、その多さにはびっくりしました。これらが子供の活動と注意力に影響を与え、精神も不安定にするということでした。

また、生産者交流会での秋川牧園の方の鶏と卵のお話。

手間ひまかけ自然な状態で育て、その鶏から産まれた卵は、相応の価値がある。また、現在の多くの安価な鶏や卵が、どのように育てられているかの様子も知ることができ、納得しました。

安心な消費材が毎週自宅に届くということが、いかに恵まれている事が、有難く思いました。

「困った時はお互い様、助け合いは順番で。」の福祉クラブ生協、そして「ほほえみ」の活動を多くの方々に知っていただきたく仲間と今日もチラシまきに出かけます。
(中山公子)

2012年度
高津家事介護W. Co ほほえみ
第17回通常総会開催予定

5月12日(土) 10:00～
てくのかわさき 第5研修室



月1回の利用ですが…。

月1回、1時間のお父様の散歩の介助を、コミオプで利用している組合員の粕谷様にお話を伺いました。

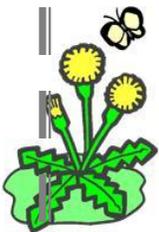
Q： お父様は、普段からよくお散歩なさっていますか？

A： タバコを買いに出る以外、ほとんどひとりでは出かけないので、ひと月に一回、ほほえみさんが来て、散歩しながらおしゃべりするのが、大切な時間になっています。

Q： 「ほほえみ」のご利用も15年ほど経ちますね。

A： 始めは、病気の母のリハビリ体操や散歩の介助をしてもらっていました。体操は1人ではなかなかしなかったのですが、ほほえみさんが来て一緒にしてくれると自然に身体を動かすので、大変助かっていました。当時母は、ほほえみさんの訪問を、心待ちにしていました。

現在は父が、ほほえみさんとお話するのを楽しんでいるようです。ほほえみさんは、皆さん聞き上手ですね。家族以外の方が、家にきてくれると、新鮮な感じがします。これからもよろしくお願いします。



ほほえみメンバーから一言

粕谷様とは月1回お会いするのですが、散歩途中の坂道や階段も足取り軽やかで、びっくりいたします。

お話される話題が豊富で、楽しいひとときです。

私のほうが、感謝しています。

これからも、お元気で「ほほえみ」メンバーと一緒に散歩しましょう。

(横田)



介護保険制度が変わります



「介護サービスの基盤強化のための介護保険等の一部を改正する法律」施行に伴い、平成 24 年度より介護報酬等が改定されます。

「ほほえみ」で行っている介護保険内のケアと関わりのある変更点は、次の通りです。

○短時間のケアが創設されます。従来は、身体介護 30 分未満、生活援助 30 分以上 60 分未満が最短でしたが、今年度からは、身体介護 20 分未満、生活介護 20 分以上 45 分未満が最短となります。

○要介護認定の有効期間が、長くなることがあります。新規申請、区分変更申請した場合の有効期間が、従来の 3～6 カ月から、3～12 カ月となりました。詳しくは、ケアマネージャーさんに、ご相談ください。



「ほほえみ」の子育て支援



「ほほえみ」では、子育て中の家庭の家事支援を含めた子育て支援をしています。

コミオプ(自主事業)では、共働き家庭や父子家庭の子育て支援も 長年おこなってきています。卒業入学シーズンは、「ほほえみ」にとっても、長く訪問してきたご家庭のお子さんが大きくなり、利用の終了になる時期です。

「ほほえみ」メンバーにとっては、寂しい気持ちとあわせて、成長されたお子さんの姿に感慨深い思いがします。

新たに、「川崎市産後家庭支援制度」の利用からコミオプ利用に移行される方もあります。

週 1 回でも、「ほほえみ」が訪問し、お母さんの手助けをすることで、お母さんが少し休まり、また、なにげない会話で気持ちがほぐれて、一人で悩みがちな子育て中ですが、元気を出していただけたらうれしいと思いながら、活動しています。

福祉クラブ生協組合員で、「たすけあい共済」に加入（どの契約でも可）し、子育て支援「共済制度」利用申請をすると、「ほほえみ」利用料金の 20%が補助されます。

(中学生以下のお子さんのいる組合員対象、1 時間当たり 利用料金 9 5 0 円(税別)が 7 6 0 円になります。)

お知り合いで、手助けが必要なご家庭がありましたら、

「ほほえみ」をご紹介ください。

ほほえみ料理講習会

(からだに優しい献立です。)

「ほほえみ」主催の料理講習会を開催。(3月31日)



☆アスパラとかぼちゃの肉巻き☆

【材料(2人分)】

かぼちゃ 中 1/8 個
グリーンアスパラ 2本
豚肉薄切り 100g
こしょう 少々
薄力粉 小さじ1
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
減塩しょうゆ 小さじ2
サラダ油 小さじ1
レタス 10g

【作り方】

- ① かぼちゃはくし形に、巻く肉の枚数分切る。アスパラも同じく切る。
- ② かぼちゃを電子レンジで3分加熱する。アスパラはさっと茹でる。
- ③ かぼちゃに、肉を巻きつけ、小麦粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンに油を引き、③の両面を色よく焼く。
あわせた調味料をからめて火を止める。
- ⑤ レタスを敷いた器に盛り付ける。

☆白菜とあさりのみそミルクスープ☆

【材料(2人分)】

白菜 100g
玉ねぎ 40g
ブロッコリー 30g
あさり 10こ
スープの素 小さじ1/4
水 1カップ強
牛乳 2/5カップ
みそ 小さじ2

【作り方】

- ① 白菜はそぎ切りにする。玉ねぎは薄く切る。
- ② ブロッコリーは茹でて小房に分ける。
- ③ 水、スープの素、①を入れて火にかけて、煮立ったら火を弱めて5~6分煮、あさりを加え、あさが開いたら、みそを溶き入れ、②を入れて牛乳を加える。牛乳を加えたら煮立てないようにする。

他に、☆菜の花と赤ピーマンの和え物☆ ☆焼きしめじのおろし和え☆ を調理しました。

(こちらのレシピをご希望の方は、「ほほえみ」にご連絡ください。)

編集後記

今年各地の「梅まつり」「桜まつり」に開花が間に合わず、淋しかったですね。でもようやくご近所の梅もきれいに咲きそろいました。事務所への道すがら、きよろきよろしながら楽しんで歩いています。今年度最後の「ほほえみ」です。お読みいただき、ありがとうございました。(佐藤)

福祉クラブ生協
高津家事介護 W.Co ほほえみ
〒213-0033
高津区下作延 2-13-24 たつみ荘 2号室
電話 870-0082 FAX 870-0124
<http://homepage3.nifty.com/takatu-hohoemi/>
福祉クラブ生協 HP <http://www.fukushi-club.net>