

# 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

## コーディネーター1年生となって

ほほえみの活動に参加して、2年半を迎えようとしています。  
いろいろな家庭に伺わせていただき、それぞれ勉強になることが、  
たくさんありました。仕事上で悩む事もありますが、そのような  
時は事務所に行き、先輩たちに聞いてもらったり、ワーカーズガ  
イド（介護をする上でのテキスト）を読み返したりしています。  
いずれ自分もケアを受ける身となることを考え、活動できる時は、  
頑張っていきたいと思っています。  
この夏からコーディネーターの仲間入りをさせていただきました。  
まだまだわからないことだらけですが、教えていただきなが  
らさまざまな問題を解決し、利用者の皆様からの、「ありがとう」  
の一言に喜びを感じることができたら、嬉しく思います。

田邊則子

チャレンジの秋！ 新しいこと始めませんか？

**すずらん・ほほえみ の合同説明会 を開催します**

- 日時：11月29日（木）、30日（金） 午前10：00～12：00
- 場所：高津市民館 第3会議室（マルイ11階）  
食事サービスのドライバー・調理するワーカー・世話焼きワーカー・  
家事介護ワーカーの仲間を募集します。お知り合いをご紹介ください。



## いつも元気を頂いています



「ほほえみ」では地域の福祉活動として、家事介護を必要とされる方を訪問し援助しています。お仕事を通してたくさんの方とお会いして来ました。そんな中から訪問されているメンバーからの推薦でY. K様にお会いしお話を伺いました。

今、91歳ですが前向きで若々しく本当に素敵な方でした。大腿骨骨折により今年3月から「ほほえみ」を利用される様になりました。

末長で8人兄弟の長女として誕生され若いときは軍国主義の時代に育ち厳しい教育を受けて育ったとおっしゃいます。

結婚後満州に移り終戦を迎えお子様とともに収容所で難民生活をし、10か月後に引揚者として日本に戻られ、ご苦労が多かったようですが、いつも前向きな生き方をされご苦労を苦勞と思われなかったご様子がかがえます。

お住まいも何回か移り、現在の梶が谷駅から10分程のところに落ち着かれました。梶が谷の駅周辺も昔は畑や田んぼがほとんどで清水が流れ蛍もいて自然がいっぱいだったとか・・・。

お子様が小さい時からPTAの会長さんをお引き受けされる等、地域の為にいろいろな活動されてきたY. K様に頼もしさも感じます。

又お忙しい中に有りながら、山登りを楽しまれた皆さんの山を80歳になられる少し前まで登っていらしたとも・・・。

お子様が成人されてからは、外出もよくされ、一人で、山はもちろん美味しいものを求めてあちらこちら食べ歩きをされ、90歳になってからも一人で玉川高島屋など外出されていました。

今でもヘルパーがお掃除や外出などお手伝いしていますが一人で食事の準備もされ、いつもきれいにお化粧もされて日常を過ごされています。今は外出が自由にできないことに、少々ご不自由を感じていらっしゃるようですが、1時間ほどお話を伺っていましたが、愚痴をまったく口にされないY. Kさんの生き方に学ぶ事がたくさんありました。

(落合)

来年のお正月は「盛り込みおせち一段重」で、  
暮れからゆっくり迎えませんか？

少人数家庭向け、16品目（できるだけ国産原料を使用、福祉クラブ生協提携生産者の調味料を使用）を一段重に盛り付けて、お届けします。  
お申しいただくと、12月29か30日に冷凍の宅配便でお宅に届きます。

そのまま、暖房のないところに置いて、  
自然解凍で元日においしく召し上がれます。

価格 8,500 円

申込カタログ配布：10月22日～10月26日  
申込回収：10月29日～11月2日



## ドライバーとして地域の為に活動してみませんか

現在食事サービスは梶が谷地域限定で配食が実施されています。他の地域から少しずつ配達希望が出てきました。大変嬉しい事態なのですが、高津区を配達するドライバーがいなかったため今のところご要望に答えられず心苦しい限りです。一日も早く配達地域を拡大したいと計画しています。そのために**配食ドライバーを急募しています。運転の好きな方、地域の為に少し活動してみようかなとお考えの方、是非ご協力をお願いいたします。**

安心な食材で手作りの夕食を待っていらっしゃる方にお届けできたらと切に願います。



高津食事サービスチーム

## 研修会のお誘い

ほほえみでは、メンバーのスキルアップのため、毎月学習会や研修会を行っています。

10月、12月の研修会は、組合員の皆様のご参加大歓迎！  
ご都合の付く方は、ぜひ足をお運びください。

●10月31日（水） 午後1時30分～3時  
てくのかわさき 第5研修室

テーマ：認知症について

講師：オプティ宮前 小澤ケアマネージャー

●12月1日（土） 午後1時30分～3時  
てくのかわさき 第4研修室

テーマ：らくらっく介護生活用品のご紹介

講師：ライフサポート W.Co エール 近藤理事長

※高齢者を応援する自助具、利用する人が気持ちよく感じる排泄用品等について、体験しながら学びます。

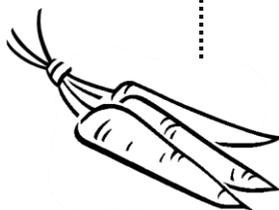


♪ヘルシーメニューのご紹介♪

### にんじん しりしり

材料（2人前）／にんじん1本・卵1個・塩麴&ごま油適量

- ① にんじんを、スライサーで1～2ミリ幅くらいの千切りにする。包丁で、薄切りにしてから千切りにしてもOK。
- ② フライパンを熱し、ごま油を入れ、にんじんを炒める。
- ③ 塩麴で調味する。（お好みで、醤油、塩、砂糖を足しても）
- ④ にんじんを鍋の片側に寄せ、空いたところに溶き卵を流し入れる。にんじんにからめるように、よく混ぜて完成。消費材で作れば、安心安全。βカロテンが、たっぷり摂れます。この料理の人気ので、沖縄はにんじん消費量No.1になったとか!?



#### 編集後記

ようやく、しのぎやすい季節となりました。これでもかと続く暑さから、急に秋らしい気候に変わったことで、戸惑われた方も多いのでは。どうぞくれぐれも、お体をおいとください。お読みいただき、ありがとうございました。（溝手）

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>