

あいあい通信

発行者

〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎 1階 TEL 042-438-3770
西東京市社会福祉協議会 FAX 042-438-3772



年末・年始は穏やかな良いお天気で、“今年は暖冬！”と気を抜いている所へ全国的な大雪となり、奄美大島にも雪が降るなんてびっくりポンですね。

インフルエンザも遅れて流行期に入り、1月になってから病院の患者さんも増えているようです。また新型ノロウイルスの流行も、危惧されていますね。

感染症対策は、何にも増して“予防が肝心！” 手洗いと、うがいにつきます！

新年早々に、中国大陸から大量のPM2.5が飛来するやら、北朝鮮の水爆？実験等々、お騒がせな事件が起こっていますが、どうか 穏やかな1年になりますように・・・ 災いが去る（阜）年になると良いですね。



コーディネーターより近況報告

泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

年が明けて早2月・・・会員の皆様が、お変わりなく新年を迎えられたことをとても嬉しく思っています。人間の能力は生物学的には、その殆どが20歳代をピークに徐々に低下して行くと言われていたのですが、言語能力は衰えるどころか歳を重ねる毎に向上しているのだそうです。・・・これ漢字でどう書くのだったかしら？・・・



なんて事ありますよね！？とは言え、どうか経験に裏付けされた知識で言語能力に益々磨きを掛けていただきたいと思います。きれいな言葉遣いや挨拶は思いやりだと心がけ、もちろん私も頑張ります！

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町・西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です

暖冬で始まったおかげで、梅をはじめ早春の花々も例年より早いようです。スキー場の方には申し訳ないけど、やはり暖かさはうれしい。外出をはじめ色々な面で楽を甘受した私は、それなりに年を重ねてきた結果なのだと、痛感です。

さて、寒さ本番を迎え今年こそ自然任せにせず、体力強化します。ご要望あれば市内の隅々まで笑顔で伺えるよう、筋トレ！頑張るつもりです。





◆ 平成 28 年度会員更新のお願い ◆

今年度も登録継続のお伺いをする時期となりました。H28 年度は下記の方法にて、登録手続きをしていただきますよう、ご案内申し上げます。

●ご利用会員さま 後日送付されるハガキに必要事項をご記入いただき、2 月末日までに投函してください。登録をされない方もお手数ですがご返信をお願いします。

また、登録を継続される方は、ハガキとともに送付される振込用紙に金額（一口 500 円～）をご記入いただき、社会福祉協議会年会費を郵便局にてお振込みください。

●ご協力会員さま 本年度は 5 年毎の協力会員台帳ならびに会員証の書き換え年になります。お手数をおかけますが、同封の書類にご記入の上、更新手続き各会場にてお手続きいただきますよう、よろしくお願ひいたします。

◆「あいあいサービス協力会員登録説明会（基礎研修）」

協力会員の登録説明会を下記の日程で行います。お知り合いの方で活動に興味がある方にご紹介をお願いします（*要申し込み）

※ 場所：田無総合福祉センター 第3会議室

※ 内容：事業説明・基礎研修(対人援助の基礎研修/地震対応マニュアル研修)

※ 日時：2月23日（火）13：30～16：00

あいあいクッキング



ふわふわ炒り豆腐（献立例 ご飯・かぼちゃの含め煮）



（材 料）絹豆腐 1/2 丁 鶏こま 50g 卵 1 個 人参 1/4 本千切り

千切り干しいたけ 2 枚 ねぎ小口切 15cm

（作り方）①しいたけ戻し汁と調味料★を入れ中火にかける。

②煮立ったら肉と野菜類を入れて煮詰める。

③塩小さじ半分入れ、豆腐を手でくずし入れる。

④溶き卵を回しいれ半熟でとじる。

⑤青み（絹さや、三つ葉、小葱など）を彩りに。

【調味料★】 砂糖小さじ 1.5
和風だし 醤油・みりん各少々

*水切りした木綿豆腐を使うと「ぼろぼろ炒り豆腐」。
豆腐料理は塩分が多いので汁物は控えましょう。



利用会員の声

75歳一人暮らしです。一人娘は渡航先で外国人と結婚、一向に帰ってくる気配はありません。また、長らく病気を患い介護が必要だった夫も昨年末自宅近くの老人ホームに入所し、一安心。と同時に心細く、この度あいあいサービスの利用会員のお仲間に入れてもらいました。

まだまだ身の回りのことは自分でするつもりですが、繋がっている安心感が何よりうれしく頑張れそうです。



協力会員の声

父が存命中「あいあいサービス」に家事をお願いしていた経緯があり、協力会員に登録して間もなく1年になります。

活動は出産後の方の体調が戻るまでの間、家事をお手伝いしたり、若くして病気をお持ちの方のお手伝いをしています。手助けを必要としているのは高齢の方ばかりでは無いことを実感し、これからも私にできる事で役に

立てれば…
と思っています。



協力会員研修の報告



9/15 車椅子介助研修

理学療法士・泉澤先生の指導の下、保谷庁舎周辺にて、車椅子介助の実習を行いました。

段差や坂道、ガタガタの悪路や信号横断など実践しながらに、二人一組で介助者と利用者の立場を経験しました。



11/18 スキルアップ研修

「援助者のための健康体操」を健康運動指導士の志村由里子先生にご指導いただきました。ユーモアあふれる楽しい研修となり、体のこりと顔の表情筋をほぐした後、皆で情報交換会を行いました。

10/22 協力会員登録説明会・基礎研修



また新たに11名の方が協力会員として登録いただきました。心優しい皆さんです。どうぞよろしくお願いいたします。





ご存知ですか？

西東京市社会福祉協議会では、地域で活動を行う団体等の活動の「場」として、また住民同士が気軽に集い、情報交換ができる「場」として、地域活動拠点を市内に設置しています。

ほっとハウスみどり

まもなくオープンする『市内7ヶ所目の地域活動拠点』をご紹介します。

いこいの森公園と東大演習林の近く。自然豊かな緑町にある木造平屋の家屋に「子ども達にもわかりやすくて親しみのある感じ」「緑町にあるおうち」というあたたか～い想いを込めて『ほっとハウスみどり』という名前をつけました。

住宅地にあるため大きな音を伴う活動はできません。でも、誰もが立ち寄れるようなサロン活動、椅子に座ったままでできる運動、将棋や俳句などの趣味活動、親子クッキングなど、アイデア次第で色々利用できると思います。

小さなお子さんからご高齢の方まで、誰にでも愛されるおうち（居場所）になりますように。是非、ご利用ください。

部屋の利用には団体登録が必要です。

◆住所 緑町 2-20-8

地域福祉推進係拠点担当 042-438-3771



遊びに来てね。
待ってまーす！

