

# 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

「我が春も 上々吉よ 梅の花…小林一茶」今年一年が皆さんにとって平和で上々の日々であることを祈念いたします。ところで、今年から新たな取り組みとして、男性ならではのサービスをメニューに加えて提供していければと考えています。力仕事や電化製品、家具の組み立てなどのご要望がありましたら、遠慮なく事務局に声を届けてください。検討させていただき、新たなサービスとして提供できるよう取り組んでいきます。



## 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。**

昨年は日本のみならず、世界のあちこちで地震、台風、竜巻などの大きな被害が出たほか、某国の船舶事故など考えられない大事故も起きて、良いニュースを忘れてしまうような一年でした。天変地異にはあらがう術もありませんが、身の回りの困り事は一つ一つ無くして明るく生活していただきたい…そんな思いで今年もお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いたします。小さなことから何かが変わるかもしれませんね！



**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。**

昨年の後半からこの冬にかけて、例年にも増してご依頼の多かったサービスのひとつに産前産後の家事のお手伝いがございました。世間的には少子化のニュースばかりが聞こえてきますが、私たちの町で生まれ育っていく小さな命に会えるのは誠にうれしいことです。また、“新米ママ”をサポートする“あいあいサービスのベテラン母さんたち”の優しさ、おおらかさにも触れ、心温まる瞬間をいただきました。あいあいサービスの子育て支援もどうぞよろしくお願いいたします。



## 協力会員研修のお知らせ



### ◆会員更新手続きのお願い

平成27年度も引き続きご協力をお願いします。

### ◆「あいあいサービス協力会員登録説明会（基礎研修）」

平成27年度は4回の登録説明会を予定しています。下記の日程で行いますので、お知り合いで興味のある方がいらしたらご紹介ください。すでに協力会員として登録している方で、まだ下記の基礎研修を受けていない方の受講申し込みも受け付けています（※事前に電話申し込みが必要です）。

	日程	場所
第1回	平成27年4月21日（火）	保谷東分庁舎内地下会議室
第2回	平成27年7月14日（火）	田無総合福祉センター第3会議室
第3回	平成27年10月22日（木）	保谷東分庁舎内地下会議室
第4回	平成28年2月23日（火）	田無総合福祉センター第3会議室

※時間：13：30～16：00

※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)

### ◆「歩行介助研修」（詳しい内容は後日送付します。）

日程：5月21日（木）

場所：田無総合福祉センター第1会議室



### 利用会員の声

あいあいサービスは、主人が闘病で苦しみ、一緒に暮らす私も心身ともに疲れ果てていた時に知人に紹介され、週2回お掃除と買い物をお願いしました。協力会員さんから看病疲れの私に「しっかり食べてくださいね」とか、「自分が来たときこそ休んでください」といったわりと励ましの気持ちをいただきました。程なく主人は他界しましたが、あの時共倒れにならず、頑張れたのは地域の助け合いの力があつたからこそ、と思っています。



### 協力会員の声

お手伝いをして6年目になります。障がいをお持ちの方、難病や認知症の方など様々な方に接して、お手伝いできることを幸せと思う反面、一緒に悩んでしまうこともあります。そんな中、やがて90歳になる女性の身の回りのお世話と話し相手に伺っていますが、生活信条や周りへの心遣いなど前向きなお話には、私が心癒されています。





### 9/25 高齢者の歩行介助研修

下肢筋力が低下した高齢の方に対して安全な介助をするための講義の後、実際に町に出て高齢者疑似体験と介助実習を行いました。「利用者の気持ちに近づけた。」といった感想が聞かれました。



### 11/26 認知症学習会～知っておきたい接し方～



DVD「毎日がアルツハイマー」を上映後、感想を話し合いました。「認知症に対する認識、見解が変わりました。」といった感想が聞かれました。

## あいあいクッキング



白身魚と野菜でさっぱりいただく♡

### 白身魚の洋風蒸し

#### 材 料

- ・白身魚 …1切れ
  - ・玉ねぎ …適量
  - ・人 参 …適量
  - ・ピーマン…適量
  - ・えのき …適量
- …千切り

#### 調 味 料

- ・塩 …小1/6
- ・コンソメ…小1/6
- ・コショウ…少々
- ・水 …20cc
- ・砂糖 …少々

【熱量:60kcal・蛋白質:11.3g】



#### 【作り方】

- ①白身魚に軽く塩をし、皿にのせラップをする。
- ②レンジ加熱し火を通す。
- ③小鍋に調味料を入れ火にかけ、沸騰したら野菜を入れ火を通す。
- ④水溶性片栗粉でとろみをつけ、魚にかけてでき上り。

#### 【献立例】

ご飯／里芋と豚バラの揚げ煮

#### 【アドバイス】

※魚に小麦粉をまぶして油で揚げ、あんをかけても、また違った味が楽しめます。



# 地域活動拠点をご存知ですか？

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5ヶ所に設置しています。

住吉町の拠点

## ふらっと住吉

を紹介します。

ふらっと住吉の名称は、地域で活動している団体さんからのご意見をいただいて決めました。地域を示す「住吉」だけではなく、「ふらっと来てもらいたい&子どもにも親しみやすい」という意味も込めて名づけられました。昨年の12月にオープンしてからは、主に、ふれあいのまちづくり住民懇談会の『ほっと住吉』（毎月第1月曜日）によるサロン活動や、子育て中のママさんたちが中心になって行っているサロン活動などで使用されています。近くにお住まいの方はもちろんですが、そうでない人も、ふらっと住吉の近くを通ったら、ぜひ、“ふらっと”のぞいてみてくださいね。子どもから大人まで世代に関係なく、地域の人々の集いの場となるといいなと思っています。



『ほっと住吉』活動風景(毎月第1月曜日)



遊びに来てね！



「ふらっと住吉」外観



住吉町4-15-3

拠点の利用には団体登録が必要です。

◆お問い合わせは拠点担当者まで。TEL：042-438-3771