

# 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  
西東京市社会福祉協議会

TEL 042-438-3770

FAX 042-438-3772



オリンピックは史上最多のメダルラッシュで連夜熱かったですね。国内では猛暑続き！台風が少ないと思っていたら8月に入ると次々に発生。今度は台風ラッシュで、関東は水不足から一転集中豪雨の被害に…異常気象なののでしょうか？

さて、「喉が渇いた」と感じた時にはすでに体は脱水状態とか…。高齢者は喉の渇きを感じにくいので、容易に重症化してしまいます。一人暮らしで気付いてくれる人がいないと心配ですね。水分は一気に飲むより、“少しずつ”・

“こまめに摂る”方が効果的です。9月もまだまだ暑い日が続きますので、どうぞご自愛ください。



## 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。

あいあいサービスは「会員相互の助け合い」をうたっています。でも「私は助けられるばかりで誰かを助けるなんてできない！」という利用会員さんの声を時々耳にします。でもね、例えば…協力会員さんの元気な姿にパワーを貰っていると感じていただけただけなら嬉しいのですが、同時に利用会員さんの喜んでいただいている笑顔や「ありがとう！」の言葉が協力会員さんの大きなパワーになっているのをご存知ですか？「助け合い」とはそんなパワーのやり取りなのかも知れません。誰でも人知れず誰かの役に立っている…と信じれば、少しだけ毎日が嬉しくなりませんか？！



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

リオの熱戦も加わり、ひときわ暑い夏となりました。個人的には、去年より元気に過ごせたのは「エールを贈りたい人」とたくさん出会えたおかげでしょうか。それは華やかなスポーツの祭典の話だけでなく、私たちの町にも、様々なハンデや状況下で頑張っている素敵な皆さんが本当にたくさんいらっしゃるのです。あいあいサービスはいわばエールを贈りたい人との出会いの場。「応援したい」や「応援できてよかった」を元気の源にして、後半も市内を駆け回ります！



## ◆ 平成 28 年度 協力会員研修のご案内 ◆

### ◆ 「歩行介助研修」 (\*詳細は先月お送りした「ご案内」をご覧ください)

日程：9月16日(金) 13:30~16:30

場所：保谷防災センター6階 講座室Ⅱ



### ◆ 「スキルアップ研修 援助者のためのリスク管理研修」

第1弾「くらしの中の危険(高齢者のヒヤリ・ハット)」…東京都消費生活総合センター

日程：11月18日(金) 14:00~15:30

場所：田無総合福祉センター3階 第1会議室



第2弾「救急救命講習」…西東京消防署

日程：12月14日(水) 10:00~11:30

場所：保谷防災センター6階 講座室Ⅱ

(\*詳細は後日ご案内します)



### ◆ 「あいあいサービス協力会員登録説明会(基礎研修)」 (\*要申し込みです)

協力会員を募集中です。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。

① 10月28日(金) 13:30~ 保谷防災センター6階 講座室Ⅱ

② 2月23日(木) 13:30~ 田無総合福祉センター4階 第3会議室

## あいあいクッキング



### 鶏ハム ( +献立例 ご飯・スープ・ジャガイモのカレー炒め )

(材 料) ・ ・ 鶏むね肉 1 枚 キャベツ 3 枚 赤パプリカ半分(縦に 6 等分) 長葱少々(斜め薄切)

**調味料 A** 砂糖・塩各大さじ 1/2

**調味料 B** 酢・醤油各大さじ 1 砂糖小さじ 1 しょうがのみじん切り 1 片分  
ごま油少々

(作り方) ・ ・ ・ ・ ・

- ①むね肉に**調味料 A**をすり込み、一晩おく。
- ②なべに、肉とひたひたの水を入れ火にかける。
- ③沸騰後弱火で 3~4 分ゆで、火を切り余熱で火を通す。
- ④ざく切りしたキャベツ、パプリカはレンジで 2 分、軽くかき混ぜ、ラップのまま蒸らす。
- ⑤お皿に野菜類を敷き、食べやすく切った肉をのせる。  
塩もみ後水にさらした長葱をのせ、混ぜ合わせた**調味料 B**をかけて、出来上がり。

\* 作りたての B はしょうがの風味が利いています。  
辛さが苦手な方は早めに作っておいてください。





## 利用会員の声

手首を痛めた私に代わってお掃除をお願いした協力会員さんは、とても手早くきれいにしてくださいました。高齢となり、これまでを振り返ると、自分一人で突っ張って生きてきたような気がします。やさしく助けてくださる方がいらっしゃるという実感が、協力会員さんのお掃除する姿を見ているうちに胸に溢れてきて、涙がこぼれそうになりました。きれいになった窓のガラス越しに見る風景が透き通るように美しく、これからお月様を観るのが楽しみです。



## 協力会員の声

精神的なご病気のある方の通院の付き添いをしています。正直、最初はどのように接していいかわからずドキしましたが、私の態度で相手を不安にさせぬよう、まずは私が落ち着いて“お手伝いして欲しいことを教えてください”の一言から始めました。

ご病気ゆえのご苦労も色々ありますが、“私ができることは協力会員の立場で誠実に寄り添い、安心してもらえるように”と心がけています。



## 協力会員研修の報告

### 5/19 車椅子介助研修

理学療法士・泉澤先生の指導の下、田無新青梅街道沿いにて、車椅子介助の実習を行いました。

段差や長～いスロープ、悪路や信号横断など実践さながらの体験を通じ、介助者にとって欠かせない声かけ・気配り・心配りを学びました。



### 4/22 ・ 7/14 協力会員登録説明会・基礎研修



前半 2 回の登録説明会で 25 名の協力会員さんが誕生しました。利用会員および先輩協力会員の皆さん、どうぞよろしくお願い致します。



♥ 『会員の皆様へ 参加できる地域活動の情報』 ♥

西東京市社会福祉協議会では、地域住民が気軽に知り合い・互いに助け合える関係を目指して、「ふれあいのまちづくり」活動を進めています。市内の小学校区単位で様々な活動が行われていますので、気軽に参加してみましょう。

お茶を飲んだり・おしゃべりしたり・・・ 自宅にこもらないで外に出かけましょう！

【10月以降のふれあいのまちづくり活動 サロン等予定抜粋】

日にち	時間	場所	内容	参加費等
10/1 (土)	13:30~15:30	向台地区会館	ふれあい喫茶	100円
10/8 (土)	12:00~16:00	谷戸小学校家庭科室	喫茶	50円
10/12 (水)	11:00~15:00	ファミリーふれあいたなし	サロン	50円
10/22 (土)	11:00~15:00	西原総合教育施設	サロン(そば打ち有り)	そば500円
10/23 (日)	10:30~13:00	南町地区会館前公園	秋のチャリティフリーマーケット	—
10/24 (月)	13:30~16:00	徳州会病院内	サロン	100円
10/26 (水)	13:30~16:00	上向台地区会館	サロン	100円
10/28 (金)	13:30~15:00	きらら研修室	笑いヨガ・サロン	100円
第2土曜日(土)	12:00~16:00	谷戸小学校家庭科室	喫茶	50円
第2・第4(水)	13:00~15:00	保谷町2丁目アパート集会所	サロン	無料
毎週・月曜日	13:00~16:00	ふれまちルーム	喫茶	50円
毎週・水曜日	14:00~16:00	わくわくサロン	わくわくサロン	無料
毎週・木曜日	13:00~16:00	ふれまちルーム	カラオケ	50円
毎週・金曜日	13:00~15:00	きらら研修室	体操・サロン	無料
11/19 (土)	12:00~14:00	田無総合福祉センター	懇談の集い	300円弁当有



他にも季節毎の行事があるので、問い合わせせてね！

将棋を  
やってるね

おしゃべり  
楽しそう！



カラオケ  
楽しそうだね

ふたり組で  
体操してるよ



お問合せ先 地域福祉推進係  
☎：042-438-3771