



いきいきくらしの会 実施報告 ～あったかサポート～

ボランティア募集

草刈り・庭の手入れ・
日曜大工・片付け・話
し相手・網戸の張り替
えなど こんなことで
きるよ!も教えて下さい。

連絡先: 組合員活動部

059-330-0808

8月に「いきいきくらしの会(有償ボランティア)」がスタートして、これまでに9名の方が利用されています。「助かったわあ〜」とお声をいただいております。介護保険や医療保険の範囲外のお困りごとを地域の人たちで助け合いを目指しています。

現在、ご依頼の殆どが草抜きや庭の手入れになっていますが「いきいきくらしの会」で何が出来るのかを組合員だけではなく職員も活動に参加して考えていきましょう。



スロープの台を 制作しました!



北部東支部 庭の手入れをしました

利用者さんが自宅へ
帰宅する際、玄関まで
の坂が急なため、上
るための台を「いきい
きくらしの会」で制作
しました。はじめは業
者に依頼をしましたが、
難しいと判断をされて
おり、「本当に助かつ
たわあ」「ありがとう」
とお言葉をいただいで
います。

◆50歳半ばに運動不足・体
重増が気になりスポーツク
ラブに入会した。水中歩行
に励んでいたら水泳を勧め
られて教室に入ることになっ
た。初級から始めた。◆熱
心なコーチのおかげで人並
に泳げ、同年輩の友もでき
泳ぐことが楽しくなった。
クラブではマスターズ大会
にも参加しており誘われる
まま県営プールで開かれる
大会に参加した。関西・東
海をはじめ全国から集まっ
た選手の熱気に圧倒された
が、クラブチームが良い成
績を納めた時には感動し、
ドキドキ・ヒヤヒヤでスター
ト台から飛び込んだレース
もいい体験だった。◆その
後も十数年続ける事になり、
年2回毎回参加することが
恒例となった。コロナ禍で
大会も中止・縮少とされた
が、泳ぐ事は続けてきた。
◆おかげか毎日の生活リズ
ムが保て快適に過ごしてい
る。今年も「健康づくりチャ
レンジ」に取り組んでいる。

ばんこ



減塩効果を高めるには？

玉ねぎの皮を使用することによって、強い玉ねぎの香りを出すことができます。食品の香りを高めることによって減塩することが可能です！

材 料

鮭 → 1切れ
レモン汁(酢) → 大さじ1
砂糖 → 大さじ1
バジル → お好み
オレガノ → お好み
たまねぎ → 1/4個
玉ねぎの皮 → 適量
油 → 小さじ1

作り方

1. 玉ねぎをスライスにして、玉ねぎの皮も取っておく
2. アルミホイルに油をひいて、塩抜きしてある鮭をのせる
3. 玉ねぎと各種調味料を鮭にかける
4. 一番上には、玉ねぎの皮を入れて、アルミホイルで包み込む
5. フライパンに水を入れ、包んだ鮭をいれて蒸し焼きにする
6. 10分ほど、火を通してアルミホイルを開けて、玉ねぎの皮を取り外したら皿に盛りつけて完成

※玉ねぎの皮は食べません

ここがポイントだよ！



鮭に塩味が付いているので塩が不要です。塩鮭の場合は塩分は抜いてから使用して下さい。



玉ねぎの皮をよく洗い、クッキングシートで包むことで後で取りやすい状態になります。



完成！！

フライパンに水を入れる。水量はアルミホイルに入らない程度にする。



みんなで歌っています！

2009年から始まった「歌おう会」は2011年に伴奏が南條さん(故人)から組合員の高橋さん(高橋さん)に変わりました。今に至っています。唱歌を主にラジオ歌謡・流行曲も加えて今までに400曲ぐらいの唄を歌ってきました。歌などとはテブールを2グループに分けて1番2番を交互に歌ったり、時には輪唱の唄を入れたりして合奏を楽しんでいます。

シリーズ支部紹介②
北部西支部

歌おう会！

歌・脳トレ・運動をしています



脳トレ中！

歌う前に脳トレとロングピロピロで腹式呼吸のトレーニングもしていました。今は歌の前には脳トレとロングピロピロに代わって支部で購入したセラバンドによるストレッチを教わっていました。

身体をこわされて来られなくなつた方が、何人もみえますが、新しい仲間も迎えています。今後もお仲間を増やして、組合員増やしにもつながればと願っています。

(北部西支部 楠木博子)

ようにと努めます。大きな声を出すのが、メイの班会なので、コロナ禍では状況に応じて

地域委員会だより

【2022年10月20日ひまわりにて】

- ・事業所報告(居宅・ケアマネ)
- ・学習「あたらしい憲法のはなし」読み合わせ
- ・コロナ対応と健康チェック再開の協議
- ・健康づくりチャレンジへ参加しよう
- ・強化月間と各支部中間レビューの報告
- ・いきいきくらしの会の報告と企画案

【地域委員会とは?】 四日市地域の組合員さんの代表(主に各地域の支部)と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組合員と職員の協力で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

◇通所事業所介護職(パート)

◇通所介護・送迎運転手

《お問い合わせ》

みえ医療福祉生協・四日市地域

応募は 330-0808 桐山まで



シリーズSDGs①

「私なりのSDGs」



◆野菜の下処理をしていると「どうせトースターで焼くんだから汚い所だけとればいいでしょう」とふっと思いつき、アスパラは下の部分は切らず、ハカマもとらず処理、ししとうは切れ目を少し入れて、ピーマンはたて半分に切って、へたのまわりの実の部分の部分を切って使い、種の部分とワタもつけて焼いて食べています。ピーマンはずっと前からへたを切るだけで炒め物や焼く場合は、食べています。ジャガイモは皮をつけたまま湯がき、皮つきのまま食べています。◆玉ネギはまだ皮を食べた事はありませんが、これからは皮を干して乾燥をさせてお茶にするとケルセチンという成分が出て脂肪の燃焼を促すと伺ったので挑戦してみます。◆「果物の皮は、なしとリンゴとぶどうと食べにくそうなキウイフルーツも食べてみましたが、案外いけました。柿も食べましたが」と調子に乗り過ぎたと反省しています。ちょっと生ごみが減らせればという思いの私なりの『SDGs』かなと思いました。

(健康づくり委員会 市川 都)



利用者さん第一に

私は常に利用者さんが楽しく安全に一日を過ごしていただける事を第一に考えて働いています。

利用者さんが楽しく過ごしていただく為には、気軽に会話をしてコミュニケーションを取る事が大切だと考えています。



(コミュニケーション)

デイサービスいくわ
長倉秀美

今後の意気込み

私はまだ入職してから半年しか経っていません。声掛けをしています。

事前には、「今日は何の日なのか」を利用者さんへ尋ねる時間があり、その時に私自身の事や、昔の話をしたりして、コミュニケーションを積極的に取るようにしています。利用者さんの中には、コミュニケーションを取るのが苦手な方もおられるため、顔を見て、目を

合わせる話し掛けするようにしています。利用者さんのお楽しみ午後にはボーリング・お手玉投げ等の運動や、脳トレで考えるアクティビティ(活動)を行なっています。利用者さんの全員が、参加される時ばかりではありませんが、なるべく参加していただけるように、声掛けをしています。

今月はこれ！！

A と B に言葉を
入れて言葉を完成
させよう。

A	葉	B	り
茶		獺	

問題>ラジコン・リモコン・シリコン・パソコンの中で
操作できないのは、どれでしょうか
答え>シリコン