

あいあいだより

第153号

平成26年

3月号

足立区社会福祉協議会 あいあいサービスセンター
〒123-0841 足立区西新井 2-11-4 電話 3856-0274
F A X 3856-0299

あったかサービスは住民の助け合いによる家事・介護の有償ボランティア制度です。



講師(左)の説明に聞き入る参加者
(調理研修にて)

【ご報告】 ▶ 2ページ

調理研修報告

～炒りおからの具材を使ったアレンジ料理～

【ご訪問】 ▶ 3ページ

会員さんのご紹介

「明るい利用会員さんにいつも元気もらってます」

【ご報告】 ▶ 4ページ

たくさんの方々に会員登録いただきました。

二報告

アレンジ料理に挑戦!

協力会員調理研修開催のご報告

1月28日(火)、梅田地域学習センター・料理室にて、協力会員調理研修が開催されました。

今回の研修では、あつたかサービスの協力会員の有志で自主的に活動している「一品会」のメンバーを講師にお招きしました。

「炒りおからの具を使ったアレンジ料理」と題して、「ひとつの料理を3品の料理に」手軽に作るコツを教えてください、調理実習をしました。



研修では、調理の際に気を付けたい感染症の講義もありました。

まず「炒りおから」を作つて…



【当日のメニュー】

☆メイン…「炒りおから」

※アレンジを希望の方はご連絡ください

☆アレンジ①…白和え

絹厚揚げを熱湯で油抜きし、表面をそいで豆腐状のものをあたり鉢ですりごまと一緒にする。滑らかになつたら炒りおからの具を入れ和える。

☆アレンジ②…混ぜご飯

炊きたてのご飯に炒りおからの具を混ぜる。

以上の3品を作りました。

参加者の声(抜粋)

まず、おいしかったの一言!材料が一緒でも3品作れて実用的です。

「おからの炒り煮」は作っていました。他の2品を作るアイデア!実践してみたいと思います。

いろいろとお話しができて良かったです。自分ひとりで悩んでいないですみました。



ヘルシーで満足いっぱい!

「炒りおからアレンジ」

みんなでニッコリ記念撮影



次回の一品会は

次回は…

◎4月8日(火)

◎午後1時30分

◎梅田地域学習センター料理室

新たに参加をご希望の方は、センターにご連絡ください。



今回は、あったかサーブスをご利用いただいている、利用会員の松木さんのお宅を訪問させていただきました。

当日は、協力会員の渡部さんが食事作りのサーブス中。今日のメインは「手作り餃子」。包むころも手際よく準備していました。



調理中の協力会員・渡部さん、慣れた手つきで手際よく調理。



協力会員の渡部さんは調理が得意で、自分の自宅でも、出来合いのものを食べることはほとんどありません、とのこと。今日のメニューも餃子のほかに、野菜たっぷりのポトフ、いんげんの胡麻和えでした。食事はいつもすべて手作りしているというこ



とです。また、利用会員の松木さんは隣の部屋で読書中。まだまだお元気で、サーブスに入る協力会員に元気をわけてくれます。



渡部さん手作りの餃子。余ったら餃子はいつでも食べられるよう冷凍保存。



松木さんにいつも元気をもらっています

先日、父親が玄関で転倒して腰椎圧迫骨折をしてしまいました。救急車搬送で入院しましたが、安静が必要なのに認知症があつて安静が保たれません。



「病院から体幹のみ抑制していいですか？」と連絡をいただきました。しじぶ、「はいわかりました。ご迷惑おかけします。」

とはいったものの・・・。毎日交代で食事介助やりハビリのために通い続けている娘3人に孫2人。合わせて女子チーム5人。



なんととっても、娘の私が介護のプロ。寝たきりなんかにはさせないわーと家族一致団結している今日この頃です。

私が寝たきりになったら、きつと子どもは面倒みてくれないですよっ・・・。いや、倍返しを期待して。

(職員 K・S)

たくさんの方の会員登録

ありがとうございます

あつたかサービスでは、今年度もたくさんの方々に会員登録をしていただきました。

昨年の4月に会費制度の改正があったことに影響してか、協力会員・利用会員ともに、前年度よりも3〜4割ほど多くの方が会員登録してくださいました。



協力会員登録説明会の様子

(写真上): 車いす体験

(写真下): 高齢者疑似体験



エリア	協力会員	利用会員	担当
西新井・伊興・舎人	11名	12名	大熊
梅田・梅島・関原	10名	18名	森
江北・鹿浜・扇	12名	24名	渡辺(す)
竹の塚・六月・栗原	8名	15名	田口
花畑・青井・中央本町	18名	15名	渡邊(扶)
千住全域	9名	17名	小松
綾瀬・足立・弘道	12名	9名	塚田
東和・中川・大谷田	7名	11名	吉田
合計(区内全域)	87名	121名	

※利用会員は2月10日現在



「センターからのお知らせ」

【報告書の提出について】

3月は年度末になります。利用料・謝礼の事務処理は年度をまたいで行うことができません。3月中の活動の報告書は4月7日(月)必着で提出していただくよう、皆さまのご協力をお願いいたします。

また、4月1日より消費税率の改定により郵便料金も変更となりますので、報告書の郵送の際はご注意ください。

3月・4月の活動報告書は

3月分、4月分の活動報告書の提出期限は左のとおりです。

3月実施分 4月7日まで

4月実施分 5月7日まで

郵送でも、センターへ持参いただいてもどちらでも結構です。

今月のあつたかサービス会員数

協力会員275人(前号比+19)

利用会員325人(前号比+12)

(2月末日現在)

次号は6月発行予定です。お楽しみに。



編集後記

今年度、あいあいだよりは4回発行し、皆さまにお送りしてまいりました。お楽しみいただけましたでしょうか？

さて、今号は年が明けて最初のあいあいだよりとなりましたが、記事として協力会員調理研修のご報告と、それに関連して食事作りのサービスで利用・活動をしている会員さんをご訪問させていただきました。協力会員さんの手作りの食事に、とても喜ばれている利用会員さんの笑顔を見て、とても温かい気持ちになることができました。

今年度は「午年」。力強く疾走する「午」のごとく、あつたかサービスに広がりが出るよう、職員一同頑張りますので、よろしくお願いたします。

(山本)