



福祉クラブ生協機関紙

福祉クラブ生活協同組合 〒223-0057 横浜市港北区新羽町 868 TEL045(547)1400 発行責任者 大場英美 <http://www.fukushi-club.net/>

2022/No.358

OCTOBER



今月の草木
「クリスマス

〈坪田さつき 画〉



謹んで新春のお慶びを申し上げます

well-being(ウェルビーイング)を直訳すると「幸福」「健康」という意味があります。この機関紙うえるびーの名称の由来です。昨年度はコロナ禍でも組合員のみなさんの健康と暮らしに必要な情報を掲載してきました。

人と人の心のふれあいや支え合いは、私たちの生活の原点です。今年も大ぜいの組合員の力で、たすけあいの輪を
 拡げていきましょう。

理事長 大場英美

理事長 大場英美



組合員から組合員へ 福祉クラブの輪

紹介してもらって私、助かりました！

福祉クラブの組合員は多世代にわたります。そして加入のきっかけはチラシ、HP、説明会などいろいろありますが、約50%が組合員の知人紹介です。いつも食べている消費材が安心でおいしいからこそ、「あの人に知ってもらいたい。」そんな気持ちからの紹介も多いです。「食べる仲間」というつながりで広がっていく福祉クラブっていいですね。



Sさん(左)と紹介者のMさん

共同購入

♡紹介してもらって良かった♡

高齢世代のTさんxxxxxxxxxx

この年齢になると先のことをいろいろ考えます。そんな時、友人のOさんから「地域のたすけあい」でさまざまなサービスのある福祉クラブを教えてくださいました。配達の方はいつも笑顔で声をかけてくれるので、毎週楽しみにしています。牛乳、卵、お肉もおいしいですね。心配なことを何でも相談できるので、日々の暮らしが心豊かになりました。（栄区Tさん 加入歴4ヵ月）



Tさん(左)と紹介者のOさん

[illegible]

「産前産後にぴったりだよ!」とMさんに誘われて加入了。つわりで料理ができなかったけど、福祉クラブの食材ならレトルトや冷凍品でも安心して子どもに与えられて、おかげさまで心が軽くなり、親子の時間も笑顔も増えました。特にありがたいのがW.Co「ほっと」の配食サービス。お



バイオサポ食材セットと調理例

野菜たっぷり栄養満点母の味。どれもおいしくて、もうやめられません。これからもビオサポ食材セット等と併用しながら、楽しく続けたいと思います。（港北区Sさん 加入歴7ヵ月）

4月から

**共同購入のシステムが
変わります！**

福祉クラブの多種サービスの中で、共同購入の利用希望で加入した方は約30%です。「こんにちは、福祉クラブです」笑顔の配達、配達を通しての見守り、たすけあいなど、福祉クラブの良いところはそのまま、共同購入はより良く便利になります。

あなたもお知り合いを紹介して、みんなで仲間を拡げましょう。（石井）

～2021年10月3日にオンラインで開催しました～

第26回

5回
ふくしまつり
on-line

2021年10月3日(日) 開催しました

当日の動画は
こちらから →



今回初めてのオンライン開催は、ライブ中継YouTubeアクセス数879回、同時視聴者数104人、ワードクイズプレゼント応募31人の参加となりました。

新横浜オルタナティブ生活館のスペース・オルタをホスト会場とし、4カ所の会場と中継を結び、ライブ配信。消費材の生産者や各関連団体からのメッセージや組合員による簡単クッキング、うゑるびーで人気の「うちのこ紹介」も動画でかわいい様子を紹介。全会場をつないで健康体操も行いました。また、福祉クラブの拠点でのイベントに足を運んでくださった方は250人。多くの方々と直接会い、交流を持つことができました。

目的の一つである福祉車両購入のためのチャリティーカンパは、参加組合員3,597人、295万円となりました。皆様のご参加、ご協力ありがとうございました。（止部）



未来に向けて 多世代の 参加を拡げます

生活クラブ事業連合システムへの導入情報 No.3

お近くで展示説明会を開催します

いよいよ今年4月から生活クラブ連合会の共同購入システムを導入します。4月に向けて大ぜいの賛同を拡げながらスタートするために、2022年1月～3月の期間に組合員拡大キャンペーンを実施します。その1つが、各地域でのミニまつりやキャラバン活動です。

「みんなのひろば」と統一の名称で、地域の公園や公共の施設、商業施設等、皆さんの身近な場所を借りて消費材の展示説明会を行います。子どもたちに喜んでもらえるよう「ガラガラポン」のくじ引きをしてもらいながら、若い世代の方たちを始め、大ぜいの方に消費材の良さを知ってもらいたいと思います。くじ引きの「当たり」には、おすすめ消費材を準備していますのでお楽しみに。開催日時、HPや事前の個別訪問、地域の掲示板などでお知らせします。お友だちと一緒に気軽にご参加ください。

また、この組合員拡大キャンペーン期間限定で、資料請求者に消費材プレゼント企画や、子育て世代への応援企画も検討しています。ぜひこの機会にお知り合いの方を紹介してください！



各地で開催する展示説明会の様子



ガラガラポンの「当たり」はお楽しみ



ぜひ試してほしい消費材いろいろ
家族で気軽に楽しめます

生涯型の住まいとして… 福祉クラブ生協の入居施設 「みのり藤沢」 No.25

入居者数 12/2現在 7人

利用者の方たちの笑顔が私たちの力になっています

10月のハロウィンでは、施設の1階にある保育室の子どもたちとの交流があり、仮装したみんなの笑顔に包まれました。またクッキー作りを行い、お茶を飲みながら「自分で作ったからよりおいしいわ」「久しぶりに作って楽しい」など女子会トークに花が咲きました。



9月から月1回の松花堂弁当の晩ご飯の日があり、皆さんに喜ばれています。(石井)

◀子どもたちのかわいい仮装に入居者の方たちも笑顔

▼クッキー作りを楽しみました



動画でより詳しく
「みのり藤沢」

入居者募集説明会

1月22日(土)23日(日) 11:30~13:00

試食:750円税込

毎月の説明会には、たくさんの方々が来場され、「施設の温かさを感じた」「食事がとってもおいしかった」など感想をいただいています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ TEL0466-90-5094(みのり藤沢)

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET ♡

ペット

うさぎの紹介

12年前に我が家にやって来たマリン(左)。震災の日、停電の中ずっと私にくっついてたのを思い出します。2年前に家族に加わったルーチェ(右)。毎日可愛い仕草で癒されています。(高津区 I)

※あなたのペットをご紹介ください。ご連絡は編集室まで。

ひとりと 編集室から

夜空を見上げると、満天の星がまたたいている。そこには恒久の宇宙が広がっている。遙かな星から見た地球もあんな風に輝いているだろうか。私たちの日々の暮らしの有り様が、地球という星の寿命につながっている。それは巡り巡って自分に跳ね返ってくる。災害の少ない年でもありますように。

(田中)

※短歌、俳句、川柳、詩等の投稿をお待ちしています。創作の思いを六十文字程度添えて、うえるびー編集室まで送付してください。配達のW・Co、職員に預けていただいても結構です。



岩城かよ子

雲切れて鳩が餌ほる霜柱
霜柱が立つて快晴の朝、鳩たちは餌を探して霜柱をほりかえしていた。すぐに餌が拾えなくなり戸惑っている様子がおかしかった。

波麗澄

手間暇をかけて料理のなご味膳
五種五味香り彩り添えて

洋子

食事サービスW・Co「なご味」が調理する「Dayみどり」の昼食は、利用者さんの楽しみの一つ。祝日の「天ぷらご膳」は老舗のような味わいに人気があります。





スマイルひろば



心も身体も健康に

コロナに負けるな！私の美声 ～咽頭の筋力を鍛えましょう～

声を出していますか？ お話していますか？

新型コロナウイルスの影響で外出自粛により、当たり前になっていたおしゃべりや地域の交流ができなくなり、声を出す機会が大幅に減ってしまいました。声が出にくい時があると感じたことはありませんか？

声を出すには喉頭(のど)の筋力が必要です。手や足の筋力と同じで使わないと衰えていってしまいます。喉頭(のど)は話すだけでなく、呼吸すること、食べることに大きく関わっており、喉頭(のど)の筋力低下を防ぐことが健康につながります。

まず筋力チェックとして、「アー」と声を出してみましょう。



年齢にもよりますが15～20秒が目安です。

筋力アップとしては、口を大きく開け50音を「あいうえおあお」「かきくけこかこ」と続けて言う。新聞や雑誌を声を出して読む。日常生活の中で自然に声を出す習慣をつける。例えば立ち上がる時や荷物を持ち上げる時に「よいしょ」などの声を出す。洗濯をしながら鼻歌を歌うなど、一人でもできることがたくさんあります。とにかく毎日声を出しましょう。みんなで会えるその日には、皆さんの美声で、大きな声で笑い合えるよう「のど」を鍛えて準備しておきましょう。

そんな日が1日も早く来ることを願いながら。 (山下)

今月のW.Co ライフサポートW.Co「エールとも」

—鎌倉と藤沢で介護生活用品のレンタルと販売—

「エールとも」は、藤沢センターエリアと鎌倉センターエリアで介護生活用品のレンタルと販売を行っているW.Coです。鎌倉は2003年11月、複合福祉施設「コア北鎌倉」開所とともに、藤沢は2006年9月「いちいの木」で活動を始め、2021年5月、「みのり藤沢」開所に伴い事務所をそちらへ移しました。

私たちはレンタルや購入に際して、利用する組合員の希望に沿うよう提案をします。人によって体格、好み、体の具合の悪いところは違うので、必要とする介護生活用品は異なります。相談を受けたらよく話を聞き、必要であればご自宅を訪問し、住環境や生活スタイルの問題解消のお手伝いをします。



電動車いすを試乗して座り心地を体感、機能を学び、組合員へ伝えます

介護保険によるベッドや車いすなどのレンタルはもちろん、食事や衣服、大人用紙おむつ、マスクや消毒液など生活用品も提供しています。注文があれば1品からでも無料で配達します。お気軽にご相談ください。

(橘)

消費材とツーショット



弘侑(ひろゆき)君 10歳、雅樹(まさき)君3歳と、おかあさん(神奈川県)

わが家の子どもたちはお肉料理が大好きなので、平田牧場の豚肉はよく食卓にあがります。ひき肉で餃子、ブロック肉のチャーシュー、とんかつ、生姜焼きなど好評です。温州みかんジュースもおいしくて大好きです！



日吉センター		鎌倉センター		初山センター		藤沢センター	
横浜市港北区日吉5-21-31 TEL045-561-3030(代表) FAX045-564-9858(代表)		鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX0467-48-3136(代表)		川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX044-977-2556(代表)		藤沢市善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX0466-82-6975(代表)	
横浜市	港北区・鶴見区・南区・神奈川区・保土ヶ谷区	横浜市	栄区・金沢区・磯子区・港南区	横浜市	緑区・青葉区・都筑区	横浜市	戸塚区・旭区 (一部)
鎌倉市	全地域	鎌倉市	全地域	川崎市	高津区・宮前区・多摩区・麻生区	藤沢市	全地域
川崎市	幸区・中原区・川崎区 (一部)	逗子市	全地域			厚木市	全地域
		三浦郡	葉山町 横須賀市 一部			相模原市	南区 茅ヶ崎市 一部

福祉クラブの多種多様なサービス紹介



消費材宅配サービス



家事介護サービス



入居施設サービス



市民の福祉相談窓口



共 済



食事サービス



子育て支援サービス



ケアプラン作成サービス



街の技術のサービス



葬祭サービス



デイサービス



うるびーサロン



車による外出介助サービス



小規模多機能サービス



介護生活用品相談販売



成年後見サポートサービス

資料請求はこちら➡



動画で分かる！福祉クラブ生協

