



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー ③

2022/No.360 MARCH

今月の草木
「白バラ」



〈坪田さつき 画〉

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/>

福祉クラブ生協は 暮らしの安心をお届けします！



共同購入をより使いやす〜

福祉クラブ生協は、高齢になっても障がいを持って、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために組合員どうしのたすけあいのサービスをつくっている生協です。週に1度の配達を通して、組合員の安否確認や困りごとなどの相談から福祉サービスへつないだり、さまざまな役立つ情報をお知らせしたりしています。健康に暮らす生活の基礎となる共同購入を組合員一人ひとりが利用することで、さまざまなサービスづくりの大きな資源となります。「共同購入の利用は福祉の第1歩」です！（大場）



ずっと健康に、暮らしやす〜

福祉クラブの新たな共同購入

いよいよ4月から
始まります！

取り組み品目が現在の約1,000品目から約2,000品目に増えます。
子育て世帯も高齢世帯も、
より計画購入しやすくなります。



掲載品目倍増の新カタログ

3月21日から
新カタログを配布します

OCR申し込みに加え、組合員からの要望も多かったWebでも申し込みができるようになります。

「みんなのひろば」開催中 気軽に声かけてくださいね！



公園や商業施設、町内会館等で
「みんなのひろば」福祉クラブの説明会開催しています。



HPで日程の確認、参加予約ができます。

大ぜいの組合員の参加で未来をつくろう！

次世代へ共同購入をつなぐため、福祉サービスの充実のため、組合員の皆さんから、まだ福祉クラブ生協を知らない方へ「福祉クラブっていいよ！」と伝え、組合員拡大活動にご協力をお願いします。

お友達紹介 大キャンペーン

あなたの紹介から組合員加入されると「あなた」と紹介いただいた「友人・知人」に下の調味料3つをプレゼント！

万能つゆ500ml



「これ1本でめんつゆ・天つゆ・煮物など、何にでも使えるつゆが欲しい！」という要望から組合員の方との共同開発で誕生しました。化学調味料・食品添加物不使用で、主にかつおのだしがしっかり効いた少し甘めのつゆです。万能つゆとお酢を合わせ、鶏の手羽元を煮ると絶品です。

タイヘイ(株)

坂本 江里



トマトケチャップ370g



原材料のトマトとたまねぎは国産、塩は「青い海」の真塩を使用したトマトケチャップです。トマトピューレから製造したトマト本来の風味が活きています。容器はリユースびんで、3R推進、資源循環を進めています。素材にそのままかけたり、素材と一緒に煮込む料理にもおすすめです。

コーミ(株)

田中美千雄



マヨネーズ310g



主原料は消費材の油と卵と酢。開発から23年間変わらぬ品質で、おなじみのリユースびん。おすすめは「冷めても柔らかトリマヨ焼き」。塩・胡椒を振った鶏むね肉をボウルに入れ、肉がヒタヒタになるまでマヨネーズを加えて30分漬け、油はひかずにフライパンで焼いてください。

オリエンタル酵母工業(株)

長谷川 潔





生涯型の住まいとして… 福祉クラブ生協の入居施設

No.27

2022年1月20日現在
「みのり藤沢」入居者 10名

「みのり藤沢」～初めてのお正月を迎えました～



毎日富士山を眺めるのを
楽しみにしている
入居者のAさんは

目の前に初日の出
後ろには富士山が見えるなんて、
こんなに幸せなことはないわ。

緊急短期入居された方
のご家族感想は

急な依頼でも、ケアマネや必要
用具の手配、契約手続きも
簡単でサポートしてもらい、
安心でした。



初日の出が見られるなんて！
みんなで一緒に元気に
頑張れそう

食事以外の時間も
皆さんリビングに集まって、
お正月は朝からにぎやかな
活気に包まれました。

2021年5月に開所してから8ヵ月が過ぎ、初めてのお正月を迎えました。入居者とのなにげない日常のやり取りが「みのり藤沢」の持つ温かな、ここにしかない空気をつくっているように感じます。「みのり藤沢」の入居施設を365日W.Coメンバーが支えていくことの大変さを感じることもありますが、入居者のみなさんの笑顔に励まされています。

元旦には、入居者と屋上から初日の出を見ることができました。また、「クックふじさわ」が施設内の厨房で作ったお祝い食をみんなでいただいて、穏やかな新年を迎えました。(石井)

昔、大家族で食べたおせちが
懐かしいわ

入居者もメンバーも
みんな家族のようね



体験入居
キャンペーン
期間中半額

住宅型の老人ホーム入所を
検討している方
この機会に体験してください

体験入居サービスは最大
2泊3日。1日の基本料金は
10,000円ですが、キャンペーン期間中(2022
年3月末日まで)は、半額5,000円でご利用い
ただけます。(食事等は別料金です。利用総額等、
詳細はお問い合わせください。)

入居者募集説明会

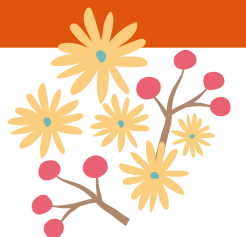
日時：3月19日(土)・20日(日)11:30～13:00

会場：みのり藤沢 コミュニティルーム

問い合わせ:みのり藤沢 TEL:0466(90)5094

住所：藤沢市辻堂元町6-3-9 アクセス：小田急江ノ島線 藤沢駅北口1番バスのりば
高山車庫行「ソニー前」下車、すぐの踏切を渡り徒歩約10分

●新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため完全予約制で行っています。日時の都合が合わない方、
参加に不安のある方は個別で対応させていただきますのでお問い合わせください。
*感染状況によって急遽、開催できなくなることがあります。事前に開催情報をお問い合わせください。



LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

ペットうち紹介

我が家の愛犬そら(♀)は14才。暑いのが苦手、寒い時期の散歩は楽しそう。ビスケットとキュウリが大好物でキュウリは冷蔵庫にいつもたくさん入っています。家族の一員としてこれからも元気でいてほしいです。(栄区H)

※あなたのペットをご紹介ください。ご連絡は編集室まで。

ひとりごと 編集室から

編集委員になって4年が経ちました。最初の2年は実際に取材ができたのに、ここ2年は聞き取りが多くなりました。取材方法は変わってしまいましたが、うるびーには皆さんの笑顔があふれています。会ったことはないけれど、何かつながっているのを感じます。読みながらつつい笑顔になるのは私だけ～？ (山下)

※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。



島内知子

初ランに古い感じつつ大笑い
第2の人生、コロナ回避のための自転車通勤も、久しぶりの軽いジョギングは途中でお腹が減り、後日に筋肉痛。自転車とランニングでは使う筋肉が違いますね。楽すると身体が弱ります。無理すると身体が壊れます。丁度いい加減が大事ですね。
人生に何度もあるね迷い道
りぼんに入って七度目の春
ガンの手術後、迷いながらヘルパーになりました。後半の人生を頑張ります。
貴美子

わたしのうた

祐二



スマイルひろば

心も身体も健康に

無理なく元気に歩き続けるために「セーフティウォーキング」

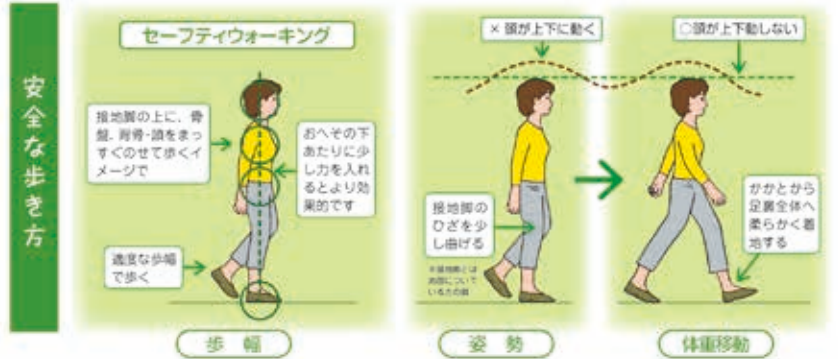
最初は無理せず、自分のペース
目安10分くらいから

「コロナ禍でも元気にあるこう!」と川崎医療生協では各地でウォーキング企画が立ち上がりました。今回は、体調を整えて安全に歩く「セーフティウォーキング」のポイントを紹介します。

- ①**歩幅** 無理のない自然な歩幅で歩く。
- ②**脚(足)の着地・体重移動** かかとから着き、膝は意識して少し曲げて柔らかく着地する。下半身の上へまっすぐに上半身を滑らかに乗せる感じで移動させる。頭が上下に動かないような滑らかな動きをイメージして。
- ③**脚(足)の蹴りだし** つま先で優しく蹴り出す。
- ④**歩く速さ** 無理のない自然な速さで、呼吸が楽にできるくらい。歩幅を長くして、運動量を調整するのではなく、脚(足)の運びを早めて運動量を調整する。
- ⑤**腕の振り** ひじは曲げず、無理のない自然な腕の振りで。

最初はぎこちなくなるかもしれませんが、「今日はこのポイントに気をつけて歩こう」とポイントをしばって、気楽に歩きましょう。

川崎医療生協 組織部部長 城谷創一



歩く場所は交通量が少ないところで。公園などアスファルトでないところが好ましい。

今月のW.Co

成年後見サポートW.Co「あうん」

コロナ禍が長引くなか、本来は利用者の方々とお会いして「相談、悩み事など」をお聞きしながら活動する「あうん」ですので非常に苦労しています。施設によっては

面会禁止や、アクリル板越し10分、ZOOM等さまざまです。このような面会では、こちらを「あうん担当者」と認識されるまで時間がかかります。それでも、担当メンバーはコロナ対策に気を付けながら、施設見学、通院、墓じまいなどに同行してい

福祉クラブ生協が法人として あなたの後見人になります



ます。直接会うことを躊躇する方には、面会に代えて電話で状況を確認する方法も採り、ケアマネやヘルパーから情報を得るなど工夫しながら活動を続けています。

ステイホームが叫ばれたこともあり、「ご自分の今後を考える」時間を持てた方からの問い合わせが増えています。「あうん」の活動は、居宅介護支援W.Co「オプティ」をはじめ、福祉クラブ生協のネットワークに支えられています。(井上)

福祉クラブの消費材で作る

おやつレシピ

おにまん(さつまいもゴロゴロ)

材料

- さつまいも 400g
- りんご 1個
- ホットケーキミックス 200g
- 牛乳 100cc
- 素精糖 大さじ2

作り方

- ① さつまいもの皮をむき1cm位に切って水にさらす。(2〜3回水ににぎりがなくなったら)ザルに上げ水けを切る。
- ② りんごの皮をむき1cm位の同じ大きさの角切りにする。
- ③ いも、りんご、牛乳、素精糖、ホットケーキミックスを入れ混ぜる。
- ④ 弁当用おかずカップ、又はクッキングシートに食べやすい大きさに置き、蒸し器に入れて20分位蒸す。(市川)



日吉センター 横浜市港北区日吉5-21-31 TEL045-561-3030(代表) FAX045-564-9858(代表)		鎌倉センター 鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX0467-48-3136(代表)		初山センター 川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX044-977-2556(代表)		藤沢センター 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)
川崎市	幸区・中原区・川崎区(一部)	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
		逗子市	全地域			厚木市	全地域
		三浦郡	葉山町			相模原市	南区
			横須賀市 一部			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



葬祭サービス



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



CO-OP共済



デイサービス



うえるびーサロン



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

