



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー

2022/No.361

4 APRIL

今月の草木—「ヒメオドリコソウ」



〈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/>

新しい生活のスタートを

生産者とともに開発してきた「こだわりの消費材」で作るお弁当。
安心して使える調理済み品も揃っています。

福祉クラブの 共同購入で



④ 石窯ライ麦ロール・牛肉コロッケ・お弁当用えびグラタン・スープ:野菜のうらごし(コーン)
⑤ 弁当用アラスカ産紅鮭切り身・レンジでコロッケ(牛肉入り)・たけのこしいたけの焼売・京のおぼんざい 京揚げ入り大豆とひじきの炊いたん



かぼちゃとコーンちぎり揚げ・鶏卵・ふりかけバラエティセット



フライパンでおさかなナゲット(のり塩)・鶏卵



シュリンプむき身・五目ずしの素・フライパンでさわら竜田揚げ・豆腐だんご・お弁当用星とハートのスイートポテト

親から子どもへ、 そして孫たちへ



みんな、おいしい消費材が大好き

始めました。年長の長男は、毎日大好きなスモークチーズを食べています。お弁当のメインにも使える冷凍品も、安心して便利だけでなく、薄味でとてもおいしいです。

◆鎌倉市 Sさん

子どもの時から、母が調味料を中心に利用していました。子どもながらに、ケチャップ、マヨネーズ、ソースは市販品とおいしさが全然違うと思っていました。結婚して3児の母となり、離乳食では安心しておいしい素材を使いたいと思い、利用し

始めました。年長の長男は、毎日大好きなスモークチーズを食べています。お弁当のメインにも使える冷凍品も、安心して便利だけでなく、薄味でとてもおいしいです。



みんなで一緒に調理



パパロア用のいちごを収穫

◆緑区 Kさん

何十年も前のこと。「素性確かで安心なものを子どもたちに食べさせたい」と福祉ク



牛乳たっぷりのパパロアの飾りつけは孫担当

ラブに加入。あれもおいしい、これもおいしいと親子ではまり込んでいきました。今では、休日遊びに来る孫たちへ「おいしい」を伝えていきます。家庭菜園で夫が作る野菜を孫と一緒に収穫し、一緒に料理。忙しい親たちに代わって私の出番。「あなたたちのお母さんもいつも一緒に作っては、おいしいおいしいと食べていたのよ」と話しています。「おいしい」は引き継がれていきますね。

おりーぶさんとカコさんの 相談室

Q 実母と心が通いません

子どもの頃から実母に対して自分の感情を上手く伝えられません。気持ちを共感してもらえてないなあという感覚があり、大人になっても会話がかみ合わないような、消化不良な感じがします。どうしたら気を遣わずに対等に話ができるのだろうと、悩み続けています。自分も母になった今、父親には孫を見せたいと素直に思えるのですが、子育てに関して母とはさらに距離を置きたい気持ちが強く、子どもたちを実家に連れて帰るのが億劫です。ただ、子どもたちは祖父母が大好きなのは幸いです。

(子どもの気持ちに寄り添って子育てしたい40代)

※相談室へのご相談はうえるびー編集室までお寄せください。

A おりーぶさんのお答え

長い間に生じた母上との気持ちのずれ…深い事情はそれぞれでも、同じ気持ちの人は少なくありません。気持ちが固まる時は「悩みの焦点」を見過ぎず、敢えてステップをずらしたり、見方の角度を変えたりすると状況が楽になることがあります。直ちに解決は難しいですが、ご自身もお母さんになられた今、「子」の立場から離れて、例えば「私の子どもを可愛がってくれる親戚のおばさん」という位のスペースを空けて接してみたいかがでしょうか。苦手な方に話が向かったら、お子さんのことや食べ物の話題を挿んで、「渦」を一旦回避して、なるべく自分の中に更なるしこりを重ねないことが大事かと思えます。「祖母と孫」であるお子さんのためにも。



ついで
解決!!

—福祉クラブの複合福祉施設—

151

施設探訪

今月から再開します。

住宅型有料老人ホーム「みのり藤沢」



みのり藤沢外観と葡萄畑

人気のエリアに誕生

藤沢駅北口からバスで10分程の辻堂地域は、大きなショッピング施設もあり、ファミリー層に人気のエリアです。その住宅地の中に見えてくる3階建の建物が「みのり藤沢」。隣にはブドウ畑があります。藤沢発祥のブドウ「藤稜」から取った施設名「みのり藤沢」の、地域に根付いていきたいという想いが伝わってきます。

W・Co「ひなた」がサポート

2階と3階は入居スペースで、各階15室で2タイプあります。居間や食堂でテレビを観たり、一緒に食事をする事で入居者同士の交流が生まれま

す。フロア全体は明るい木目調が施され、一歩足を踏み入れた途端柔らかな日差しに包まれたような心地よさです。浴室は各階にあり、入居者の入浴時間に合わせて湯張りをします。移動介助、入浴介助、清掃など日常生活に必要なサービスは生活支援W・Co「ひなた」がサポートします。

W・Coメンバーが見守ってくれる「我が家」です

居室を見せてくれたKさんは「自分のものが身の回りにあるので家にいるような気分。やりに見守ってもらっているのが心強いです」と話してくれました。

2021年5月、おたがいさまで支え合う「もう一つの我が家」をめざし、地域の福祉拠点として「みのり藤沢」が開所しました。藤沢複合福祉施設でW・Coメンバーが協力し合って運営しています。



居室では落ち着いて過ごせます



柔らかい陽射しが入る食堂



血圧と体調のチェックは欠かさず



1Fには子育て支援の保育室も

夫婦で入居したTさんは「3年前に福祉クラブに加入。体力の衰えを感じ、入居を決めました。入居第1号になった良かった。成年後見W・Co「あつん」にも相談にのってもらっています」とのこと。「夫と部屋は隣同士。つかず離れずといった関係が保たれています。観劇や買い物にも好きな時に出かけています。」

W・Co「ひなた」のメンバーUさんは「入居者さんから体に気をつけてと、ねぎらいの言葉をかけてもらっています。ささやかな催しでも喜んでもらえるのが嬉しい。ささやかな催しでも喜んでもらえるのが嬉しい。ささやかな催しでも喜んでもらえるのが嬉しい。」

「みのり藤沢」は「入居者の何気ない日常を大切にしながら、温かくさりげなく寄り添いたい」というコンセプトの通り、優しい安心な住まいです。

「みのり藤沢」

藤沢市辻堂元町6丁目3-9
TEL0466(90)5094
小田急江ノ島線 東海道本線「藤沢」駅より
神奈中バス「高山車庫行き」で「2丁」下車、徒歩10分

LOVE PET LOVE PET LOVE PET
うちこ 細か
我が家の愛犬「きのこ」(2歳)はマロ眉と黒ツヤ毛並みがチャームポイントの柴犬です。雨上がりの公園での泥んこ遊びが大好きです。(戸塚区N)

ひとりごと
編集室から
桜が咲き水は温み、あちこちで新しい門出が見られる季節となった。黄帽子の新1年生が大きなランドセルを背負って、集団登校する姿はほほえましく、「がんばって!」と声をかけたくなる。
私たちも今月から新体制での出発。順風を得て発展の1歩となりますように。(田中)

わたしのおうた
忠魂碑ありしはこころ青き踏む
保土ヶ谷の英連邦軍墓地に整然と並ぶ将兵の墓。その一番上の丘に草の中に残される日本の忠魂碑の土台。散歩しながら、つくづく戦争のない世界を祈らずには居られません。
春泥の靴を川面に濯ぐかな
ぬかるみで汚れた靴を川で綺麗にして、帰路につきました。
よしえ
緋色
三浦まみ



スマイルひろば

心も身体も健康に

あなたの身体、いろいろ分かる「健康チェック」

福祉クラブの施設でも健康チェックができます。お知らせチラシを見てね！

体組成計では、体重・体脂肪率・筋肉量・体水分量・骨量・基礎代謝量・内臓脂肪レベル等を測ります。

●「内臓脂肪レベル」は見た目の体型では判断できません

ふっくらした女性でも数値が低かったり、逆に細身の男性が高かったりすることもあり、普段の生活では分かりにくいものです。

●高齢の方で特に気にしてもらいたいポイントは「脚点」

脚部の筋肉量が少なくなると転びやすくなります。筋肉量を増やすための食事や運動を推奨します。

●測定で人気が高いのは「血管年齢」

血管年齢は血管の老化の度合いの目安となる指標です。センサーに指先を入れて血管の硬さを測定します。動脈硬化の進行の度合いがわかります。年齢が低く出るとうれしいですが、高い結果が出てがっかりすることもあります。



体組成計でさまざまな数値を測定

| 測定結果 | 数値 | 単位 |
|---------|------|------|
| 体重 | 68.8 | kg |
| 体脂肪率 | 19.0 | % |
| 筋肉量 | 55.8 | kg |
| 体水分量 | 38.1 | kg |
| 骨量 | 2.9 | kg |
| 基礎代謝量 | 1520 | kcal |
| 内臓脂肪レベル | 1.0 | 段階 |
| 血管年齢 | 32.4 | 歳 |
| 標準体重 | 67.4 | kg |
| 肥満度 | 1.8 | % |

測定結果票がもらえます



健康チェックサポーターがアドバイスします

一度の結果に一喜一憂するのではなく、定期的に測定し、数値の変化を見ていくことが大切です。そしてさまざまな生活習慣の改善を実行していく目安として受け止めましょう。お住まいの地域の「健康チェック」にぜひご参加ください。(三和)

今月のW.Co 街の技術サービス 衣服リフォームW.Co「美針」



ひと針ひと針丁寧に、衣服の「困った」を解決!

まもなく設立15周年を迎える「美針」は、10人のメンバーで活動しています。体の不自由な方が着脱しやすいようにする衣服改良や、サイズが合わなくなってしまった洋服の寸法直し、着物から洋服へのリメイクなど、組合員の「困った」や「こうならいいのに」という要望にできる限りお応えしています。

基本的には毎月2回配布している申込書で受注していますが、不安

■活動日:月~木 10:00~16:30 藤沢センター0466-80-5710

や疑問は電話で相談してください。組合員と直接会うことが少ないので、細かく丁寧に話を聞いて、希望に添えるよう心掛けています。コロナ禍だからこそお家のタンスの中を見直して、ぜひご利用ください。(伊藤)



ズボンの穴もしっかり塞いで補強
着物をリフォームして素敵なコートに



消費材とツーショット



りんちゃん3歳・かく君5歳(藤沢市)

ホットケーキ大好き。
ふたりで一袋食べちゃいます。
もっとお大きな袋が欲しいな。
お豆腐揚げ、そのままパック。
とってもおいしい!



| 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 鎌倉市 全地域 逗子市 全地域 三浦郡 葉山町 横須賀市 一部 | 横浜市 緑区・青葉区・都筑区 川崎市 高津区・宮前区・多摩区・麻生区 | 横浜市 戸塚区・旭区(一部) 藤沢市 全地域 厚木市 全地域 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 | 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 | うるびーサロン | 車による外出介助サービス | 資料請求はこちら | 動画で分かる! 福祉クラブ生協 |
| 介護生活用品相談販売 | 成年後見サポートサービス | 小規模多機能サービス | | |