



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー

2022/No.363



今月の草花「ジュンベリー」



〈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/>

お互いさまで支えあう 福祉クラブの入居施設

こんなに

良い

あたたかい

ところ

他にはない!



入居者のご家族による伴奏で歌の会

あなたらしい暮らしの安心と満足をかなえます

多くの方がいつまでも住み慣れた地域で暮らしていきたいと願っています。しかし、心身の不調から在宅生活が難しくなり、施設入居の一つの選択肢として捉える方が増えています。

このような組合員のニーズと想いから、2003年「コア北鎌倉」、2012年「きらり港北」、そして2021年5月「みのり藤沢」を開設しました。私たちの入居施設は、医療や介護保険、福祉クラブのサービス等、自分らしい暮らしを自分で決めて生活することができるように「住宅型有料老人ホ

ーム」として位置づけ、「生涯型の住まい」をめざしています。

一生安心して暮らしていける「もう一つの我が家」として、同じ地域に住み暮らすW.Coメンバーが利用者の目線で生活を支えることで、画一的ではない手作りで、あたたかいサービスが実現します。また、暮らしに必要なさまざまなサービスもW.Coが連携しているので、日常生活はもちろん、いざという時には、ご家族にとっても安心になります。

体験入居や短期入居も可能です。(三上) *3面で各施設を詳しく紹介。

訪問医 ・ 訪問看護

川崎高津診療所 松井英男院長
「きらり港北」を担当し、入居者(10名)の体調管理をしています。新型コロナウイルス感染症の第6波オミクロン株による高齢者の感染は、発熱や何となく食欲がないといった症状だけの場合も多く、感染者を素早く隔離するこ

と、介護者が防護服の着脱の手順を身につけることも重要です。未だ経験したことのない状況にもかかわらず、「きらり港北」W.Coの尽力で感染対策を実行しています。



川崎高津診療所 松井院長と

港北区医師会訪問看護ステーション
統括管理者 染谷京子
管理者 山崎賀子

「きらり港北」のW.Coの皆さんは、笑顔で明るく気さくな方ばかりで安心して一緒に入居者の方をご支援できます。緊急時も迅速に対応してくれるので、入居者の皆さんの健康が守られています。



訪問看護ケアの様子

家族の声

「コア北鎌倉」入居者家族:犬丸久美子

認知症の母と一緒に見学に訪れたのが2006年、一年後に入居。以来、食事、身体介護、介護用品などさまざまなW.Coや訪問看護の方に母の健康を守っていただいています。出歩けた頃は移動サービ

スで、長く続けたコーラスに参加し、デイサービスでは心豊かなひと時を過ごしていました。一体何人の方のお世話になったのでしょうか。丁寧に介護してくださるワーカーさんの姿に接し、温かな気持ちで帰途についています。



コア北鎌倉の居室

特集記事の感想から

生活クラブ「生活と自治」2月号特集記事の読者感想より

●高齢社会で地域福祉はますます必要。世代を超えての保育、同じ施設内での子育て支援は、双方にとっても良い影響になると思います。応援しています。

●手作りの地域福祉を実践している人たちがいる、という記事は未来を明るくしてくれます。うらや

ましい! 私にもできるとで地域活動していきたい。

●W.Coの活動が地域への貢献度が高く、メンバー自身も豊かな気持ちになり、働きがいにつながったり、スキルが向上したり、良い循環が生まれることを感じました。



リビングで読書を楽しむ入居者

納得・愛着・こだわりの消費材 **ウィンナーと子ども向けレトルトカレー** 生産者：(株)平牧工房

原料から製造工程まで、情報がすべて分かる安心

赤くなければウィンナーではないと言われた時代に、無添加・無着色のウィンナーがほしいという組合員の要望がきっかけで1973年(株)平牧工房(前身の太陽食品)と提携開始。保存料の除去、遺伝子組み換え対策など、組合員との意見交換の中で試行錯誤を重ねてきました。組合員自身の意見でより良く変えていけることが生活クラブ運動グループの良さです。

全世代で人気のポークウィンナー

クセのないシンプルな味で、子どもからお年寄りまで全ての世代に人気です。発色剤不使用の無塩せきウィンナー。乳たんぱく、小麦でんぷん不使用です。



一般的なウィンナーは、羊腸などで作る皮ケーシングが破れないよう、食品添加物のリン酸塩を使用していますが、(株)平牧工房では、塩漬けしただけのケーシングを使用。「中身から皮まで安心して食べられるウィンナー」が実現しました。不要なものを使わない、豚肉本来の旨味が味わえます。おいしく食べるコツは旨味を逃がさず、「あつあつ」を食べること。

・ポイル…目安は中火で3分間。中を温める程度にゆでるのがポイント。沸騰させると皮が破れて旨味が逃げてしまいます。フライパンで焼いて皮をパリパリにすると、香ばしさが一層引き立ちます。
・ソテー…冷たいフライパンにウィンナーと少量の水を入れ火を点ける。水分が蒸発してウィンナーから出る油で皮に焦げ目が付く程度炒めればOK。

子育て世代におすすめ！ 平田牧場の豚肉を使用したレトルト

忙しい日にも温かい食事をサッと準備できたり、防災ごはん用の回転備蓄にも良いですね。

子どもカレー 100g (レトルト)

離乳食の終わった1歳頃から食べられる無添加カレー。国産野菜の甘みが溶け込み、小さくカットし歯ぐきでつぶせる柔らかさ。辛味の少ないカレー粉を使っています。7大アレルギー化学調味料不使用で安心。



乳歯が生えそろった3歳頃からはこちらの2点。●子どもやさしいキーマカレー 100g (レトルト) 消費材の豚ひき肉と国産野菜を使い、深みある味に仕上げました。原材料に7大アレルギー不使用。●子どもやさしいあんかけ丼 100g (レトルト) 具材を小さくカットした8種類の国産野菜と豚ひき肉を使用。昆布だしで仕上げた和風あんかけ丼。黒蜜を加え、ソースにコクを出しました。(川崎)



2022年8月末まで期間限定 選べる！ 食材お試し プレゼントキャンペーン A 冷蔵豚肉ローススライス160g B 冷凍餃子10個 C 子どもカレー100g(レトルト) お試し後に「福祉クラブに加入」された方、全員に「万能つゆ500ml」1本プレゼント！ 化学調味料・食品添加物不使用でまさに万能調味料。さらに調味料セットやその他人気食材が4週連続15%OFFに！ HPから申し込みます。ぜひお知り合いに伝えてください。

◆福祉クラブのサービス内容や活動するメンバーの声を動画で紹介！ 下のQRコードから◆



世話焼きW.Co(宅配サービス) 週に1度、見守りを兼ねて安心安全な消費材をお届け。



食事サービス W.Co 安心な食材で、誰でも利用できる食事を配食。



家事介護サービス W.Co 日常生活に必要なお手伝いから介護保険の対応まで。



移動サービス W.Co 福祉車両や自家用車を使い、さまざまなお出かけ支援。



子育て支援サービス W.Co 自宅での子育て支援、保育室での一時預かり他送迎等。



小規模多機能サービス W.Co 自宅で暮らす24時間365日を支えるための「通い」「泊まり」「訪問」サービス



生活支援 W.Co 住宅型有料老人ホーム「コア北鎌倉」「きらり港北」「みのり藤沢」で入居者の生活援助



デイサービス W.Co 高齢者が1日を過ごすデイサービス。介護保険外のサービスも対応。



ライフサポート W.Co 利用者の自立を助け、介護者の負担を減らす介護生活用品の相談、販売、介護保険対応のレンタル



街の技術 W.Co エアコン清掃、障子・襖・網戸の張り替え、庭木の手入れ、出張理美容、衣服のリフォームなど

問い合わせ先 福祉クラブ生活協同組合 045-547-1400 「ありがとう」の言葉がやりがい 仲間と一緒に活動する充実感、達成感



お互いさまで支えあう 福祉クラブの入居施設

こんなに 良い あたがいのところ 他にはない!

みのり藤沢 30室

毎月第3土曜日
説明会実施中!



藤沢市辻堂元町6-3-9

JR・小田急藤沢駅北口1番バスのりばから
高山車庫行き「ソニー前」下車 徒歩10分

TEL 0466-90-5094

藤沢駅からバスで10分程の辻堂エリアは住宅・商業・福祉施設等が開発された持続可能な都市開発地域。

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ます。

きらり港北 42室



横浜市港北区新羽町868

横浜市営地下鉄北新横浜駅・新羽駅から
徒歩7、8分

TEL 045-642-5320

JR新横浜駅を中心に商業エリアや交通網が充実している地域。市営地下鉄の2駅から徒歩圏内で、全長1kmの「新田緑道」は四季折々の草花が楽しめます。

家族のようにホッとする私らしい住まいです。

コア北鎌倉 20室



鎌倉市台5-2-3

JR大船駅から徒歩15分
湘南モノレール富士見町駅から徒歩7分

TEL 0467-42-6810

鎌倉の歴史的建造物、お寺など徒歩圏内。ワンフロア10部屋の落ち着いた雰囲気です。

これからの暮らしをより豊かに過ごすために、さまざまなサポートで暮らしを支えます。

生活クラブ「生活と自治」
2月号特集記事の
読者感想より

生活クラブの消費材で生活できる施設、全国に広がってほしいです。自宅での食事は簡素化や偏食、孤食のため食欲のない方が多いように感じます。安全な食材をみんなで食べることで、栄養が整い、心が豊かになる等さまざまな効果が現れると感じます。

体験入居や短期入居も可能です。
お気軽にお問い合わせください。

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET ♡

うちのこ **ペット** 紹介



十兵衛11歳、縁あって今のお母さんの所へやってきたのが5年前。お母さんは毎日8000歩を目標にしているらしく、毎朝夕の散歩はきっちりと歩きます。寄り道が多すぎると愚痴られますが、ボクの楽しみなんだなー! (藤沢 S)

※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

お花屋さんの元気な声に勧められ、シクラメンの小さな鉢を買いました。ピンクのかわいらしい花です。1年半前、閉塞感が続く秋のことです。冬を越え夏も咲き続け、小さな花の向こうには桜が見える今も咲いています。咲き終えた花にはありがとうと声をかけ、摘み取ります。お花屋さんはその言葉がたいせつなのですよと教えてくださいました。(芹沢)

※短歌、俳句、川柳、詩等の投稿をお待ちしています。創作の思いを六十程度添えて、うるびー編集室まで送付してください。配達W・Co、職員に預けていただいても結構です。



島内知子

あじさいは色が変化します。通り雨がやんでふと見たら白かった花が青に変わっていた驚きを表しました。

あじさいに色つけにけり通り雨

波麗澄

猫の距離夏は川の字冬団子
我が家の冷暖房の切り替えは、猫たちが離れているか、くっついていてるか決まります。

瑠波





スマイルひろば

心も身体も健康に

～教えてください、あなたの健康法～

私の気分転換
毎日の健康法

健康を保つため、ストレスを溜めないようにするために、皆さん何をしていますか？

「健康チェック」に参加された男性はとても姿勢が良くお元気でした。「秘訣は？」と聞くと「毎日ラジオ体操をやっているよ」と。皆さんが「いいですね、明日からでもできそう」と参考にされた様子でした。日々続けていることが健康につながっているのだなと感じました。そこで他の皆さんもそれぞれ健康法があるのでは？と思い、身近な人に聞いてみました。

■Aさん：ゆるふわヨガをやってます。目を閉じて心身を鎮め、ゆるりとストレッチをすることで気持ちも身体もリラックスします。

■Bさん：コロナ禍で引きこもりがちですが、うるびーサロンの講座に参加しています。体操や英会話、朗読など。講座の後のティータイムとおしゃべりも癒しです。



こんなふうにご自身でやっている健康法をぜひ、うるびー編集室まで送付してください。自分の健康法で他の方も健康に…。素敵につながりができそうです。(山下)

「あなたの健康法」募集します！

身体を動かすこと、食べること、ストレス対処法などを紹介ください。投稿いただいた中からこのコーナーで掲載します。詳しい内容や写真などもぜひ一緒に添付してください。

郵送 〒223-0057

横浜市港北区新羽町868 うるびー編集室宛

e-mail : well-being@fukushi-club.net

今日のW.Co 藤沢家事介護W.Co「えんじょい」

助けが必要な方に寄り添う活動続けて26年

病気や高齢のため難しくなった家事や介護をお手伝いするため、1996年藤沢に家事介護W.Co「えんじょい」を設立して26年目です。コロナ禍も感染拡大防止対策に四苦八苦しなから、休むことなくケアを続けています。緊急事態宣言時は、デイサービスが休所になった方の家に訪問して調理したり、遠方から帰省できない家族に代わって通院に付き添うなど、「えんじょいがあって良かった」と言っていました。

入居施設「みのり藤沢」には、入浴介助が必要な方にメンバーを派遣し

たり、または定期的に入居者の自宅の掃除に伺うゴミオペケアなど、「えんじょい」は「みのり藤沢」の入居者をサポートしています。(高志)



メンバーどうし学び合いスキルアップ (写真はコロナ以前)

福祉クラブの消費材で作る

おやつレシピ



炊飯器で作る！ 紅茶のシフォンケーキ

- 材料
- 平飼いたまご 4個
 - 薄力粉 60g
 - ホットケーキミックス 20g
 - 素精糖 80g
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 紅茶ブレンド ティーバッグ1



- 作り方
- 薄力粉とホットケーキミックスは合わせてふるっておく。
 - たまご4個を泡立てて素精糖を3回に分けて入れ、さらに泡立ててオリーブオイルを3回に分けて入れ、さらに泡立てる。
 - ②に①をふるいながら3回に分けて入れ、泡をつぶさないようにへらで混ぜる。
 - ティーバッグの紅茶を出してふり入れ、軽く混ぜる。
 - 炊飯器にクッキングシートを敷いて④を流し入れ、普通に炊く。(＊炊飯器は5合炊きを使用) (青木)

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・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	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)	逗子市 全地域 三浦郡 葉山町 横須賀市 一部	川崎市 高津区・宮前区・多摩区・麻生区	藤沢市 善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX0466-82-6975(代表)

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



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



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

資料請求はこちら➡



動画で分かる！福祉クラブ生協

