



福祉クラブ生協機関紙

# うえるびー

2022/No.369

DECEMBER

今月の草木  
「リュウノウギク」

〈坪田さつき 画〉

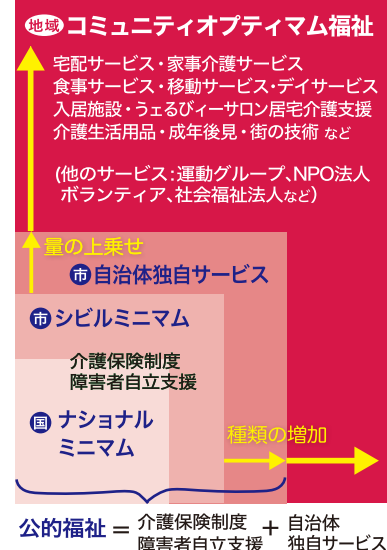
福祉クラブ生活協同組合 〒223-0057 横浜市港北区新羽町 868 TEL045(547)1400 発行責任者 大場英美 <https://www.fukushi-club.net/>

## 福祉クラブで暮らす①週間

# コミュニティオプティマム福祉で 豊かな暮らし

福祉クラブ生協は住み慣れた地域を離れることなく、自分らしく暮らすための在宅福祉支援システムづくりを実践しています。必要なサービスごとに事業者を変えることなく、また公的福祉による一律な基準では対応できないことも、「おたがいさま」の関係性でつくるサービスによって、その人らしい暮らしができるようになります。自分らしく暮らし続けるために必要な福祉がコミュニティオプティマム福祉(コミオブ福祉)。それぞれの地域に最適な福祉水準をつくることをめざした造語です。

### みんなでつくる地域最適福祉



## 福祉クラブのサービスを利用する暮らし

### デイサービスでの交流と、食事で健康的に

#### 石井綾子さん

栄区 組合員歴4年

月 配食サービス

土 デイサービス

楽しいおしゃべりをし  
たくてデイサービスを利用  
して10年になります。



皆さん良い方ばかりで、出かける支度をする前日からワクワクします。昼食もとてもおいしくいただいています。旬のものを取り入れた献立は彩りもよく、食欲をそそります。配食サービスがあることも知り、夕食を届けてもらうようになりました。バランスのよい食事をするようになって体調も安定しています。

### 産前産後の利用から、仕事復帰後も安心

#### 田中さんとあおいちゃん

緑区 組合員歴4年

月 水 派遣保育を利用

(お迎え、留守番、食事作り)

金 共同購入の宅配サービス  
出張時には、配食サービスも利用

2人目が生まれた時に横浜市  
子育てサポート事業でお世話に



なり、その後、組合員加入して派遣保育を利用しています。在宅ワークと職場で仕事をする一週間。職場で仕事の日は、「ほっぺ」メンバーが小学3年生の息子と一緒に、保育園にいる娘のお迎えに行き、帰宅後は夕食作りとお留守番をしてもらっています。安心して仕事ができるのでありがたいです。毎週届く消費材は、低脂肪牛乳・卵・豚肉はかかせません。福祉クラブだけでいろいろなサービスを利用でき、顔が見える関係なので安心して利用できます。

### 暮らしを豊かにするコミオブ福祉で

## 日常に必要な不可欠なサービスだけでなく、心も豊かに

コロナ禍のため、しばらく控えていましたが、ご要望に応じて少人数での「リフレッシュツアー」・「ミニお出かけ」企画を再開しました。春のお花見、迎賓館見学、補助犬協会見学、秋のバラ鑑賞と季節折々の企画をご案内しています。車内やランチしながらのおしゃべりが何よりのお楽しみ。お勤めの消費材や体調のことなど話題は尽きなく、満面の笑顔がこぼれ、ご自宅へお送りする車中では、次の企画話で盛り上がります。

移動サービスの  
リフレッシュツアーらら・むーぶ  
港北

### おりーぶさんとカコさんの 相談室



#### Q 隣の老夫婦へ何と声掛け？

お隣は80代ご夫婦2人暮らし。娘さんがいらっしゃるのですが、来ることはほとんどない様子。かなり前から庭も植木が荒れ、ポストにも郵便物が溜まりがち。裏にお住いの方が声を掛けたら「余計なお世話だ」と言われたそうですが、困っていることがあればお手伝いしたいのです。プライドの高い方のようなので、声を掛けるならどのように言えばよいか悩んでいます。それとも見守るだけにした方が良いでしょうか？ (お隣が気になるおせっかいな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 カコさんのお答え

思い切って声を掛けた裏の方は、お気の毒でしたね。かなり勇気のいる行為をよくされたと思います。唯々善意で行ったことを、素直に受け入れて貰えない虚しさをお察します。でも、人間、高齢になってくると、自分の体力に合わせた生活リズムが出来、気にはなってもついつい…となり、其れなりに日々を過ごしてしまうのではないのでしょうか。とは言っても、伸び放題の植木や、溜まった郵便物は、防犯上も危険ですね。個人同士の話ではなく、地域の問題として捉え、自治会の防犯部などがあれば、そこに相談されては如何でしょうか。掲示板や回覧等を利用して注意を喚起して貰いましょう。個人としては、日常の挨拶に始まる日頃の関係性が大事かと思います。



納得・愛着・こだわりの消費材

# 牛肉

生産者：北海道チクレン農業協同組合

知っていますか？  
私たちの牛肉の素晴らしさ！

「北海道チクレン」では、牛の飼料や環境に気を配り、『安心・安全で素性のわかる健康な牛作り』が基本です。飼育から製品化までの一貫生産によりトレーサビリティは完璧です。

※トレーサビリティとは原材料の調達から生産、消費または廃棄まで追跡可能な状態にすること。

私たちの牛肉は  
素性が確かです！

牛肉は豚肉や鶏肉よりも輸入の割合が高く、日本で食べられている牛肉の約6割が、また加工品の原料として使われる牛肉の9割以上が輸入品です。輸入品の多くにはホルモン剤の使用や、飼料に遺伝子組み換え穀物が使われているなどさまざまな問題があります。

私たちの牛肉はすべて国産で、「北海道チクレン」が牛の肥育から消費材の製造や加工まで一貫して管理し、「どこで、だれが、どんな餌を与え、どのように育てたか」が全てわかる素性確かな牛肉です。

私たちの牛肉は  
赤身が特徴です！

霜降り肉と比べて低脂肪・低カロリーでとてもヘルシー。牛肉本来の旨味を味わえます。赤身肉の良質なタンパク質は体を作る重要な栄養素で、筋肉、内臓、血管などを丈夫にします。ヘム鉄・亜鉛などのミネラルも豊富に含まれているので、貧血予防などにも大変効果的です。

牛肉は、豚や鶏と比べて  
鉄が豊富

鉄は貧血予防の他、認知機能や運動機能にも関わる栄養素。赤身牛肉に含まれる鉄は植物性の鉄に比べ効率よく摂取できます。



簡単 手軽に

チョットお肉のご馳走を

みんなで食べよう牛肉！！

肉を献立のメインにしたい時に重宝する「牛ランプステーキ300g」を使って。

- ①肉を室温に戻して、塩・胡椒をしておく。
- ②熱したフライパンに①を入れ、中火で両面約2分ずつ焼き目が付くように焼く。
- ※肉の厚みで様子を見て焼き過ぎないように！
- ③タレ：醤油100cc、米酢50cc、酒25ccを合わせておく。
- ④カットした野菜（玉ねぎ小1個薄切り、胡瓜1本斜め薄切り、ピーマン1個薄い輪切り等）をタレに漬けて準備しておく。

- ⑤肉が焼き上がった後、すぐに野菜の入ったタレの中に漬け込む。
- ※30分ほどで食べられるが、冷蔵庫で約3日保存可能。
- ⑥肉を取り出して1センチ位の削ぎ切りにし、その上に漬けた野菜とタレをかけて盛り付ける。

家族が揃って食事ができなくても、その都度、盛り付けて出せば良いので便利。ランプ肉は脂肪の少ない赤身なので、冷えてもおいしくいただけます。

知ってる？「消費材」ウラ知識

## 消費材クイズ

Q

牛生肉の  
赤い色の  
違いは  
なぜ？



答えはこのうるびーにもあります  
答えは  
ホームページで 福祉クラブ 検索  
<https://www.fukushi-club.net/>

## 2022年度 第6回 理事会報告

(1) 経営状況 2022年9月の総事業高は36,519万円で予算額38,300万円に対して95.4%、金額で1,780万円下回りました。前年金額34,606万円に対して105.5%、1,913万円上回っています。

(2) 公告2022年度みなし自由脱退  
(公示期間2023年1月9日～2月28日)

定款第10条2項「組合員が第9条(届出の義務)に定める住所の変更届を2年間行わなかったときは、脱退の予告があったものとみなす。みなし自由脱退処理を行い、当該事業年度の終わりににおいて当該組合員は脱退するものとする。」第3項「組合員の所在確認を定期的に行う」に対して、公示期間終了後、所在が確認できなかった組合員は、「所在不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規約」に基づき対応します。

(3) 12月開講講座(第4期)受講者募集

「全員参加による地域未来創造機構」は、神奈川県内14の非営利・協同組織の参加で設立。地域を豊かにする活動づくりをさまざまな形で応援しています。地域を豊かにするための講座第4期を開催します。会場は大船POP-UPスペース(JR大船駅東口徒歩3分)。募集締め切り12/23(金)まで。詳細・問合せ045-547-1400 第1事業部土田 ①市民基礎講座4日間(1/30、2/3、10、15)受講料3,000円 市域活動を始めたい方、活動する仲間を作りたい方などどなたでも参加可能です。 ②リーダー講座5日間(2/20、3/1、8、15、22)受講料5,000円 地域活動主導するリーダーとして、必要なノウハウを整理して学びます。

| 科目      | 9月分    | 年度累計    | 累計前年比% |
|---------|--------|---------|--------|
| 供給高     | 23,308 | 131,953 | 101.5  |
| 福祉事業高   | 7,954  | 47,658  | 100.4  |
| 施設事業高   | 4,836  | 28,535  | 112.0  |
| 利用事業高   | 312    | 2,368   | 106.8  |
| 共済受託収入  | 108    | 647     | 97.3   |
| 総事業高    | 36,519 | 211,163 | 102.6  |
| 事業総剰余   | 11,927 | 68,542  | 103.0  |
| 人件費     | 2,568  | 16,466  | 99.0   |
| 委託費     | 3,054  | 18,221  | 130.0  |
| 物件費     | 4,165  | 25,640  | 90.3   |
| 諸経費計    | 11,219 | 68,809  | 102.4  |
| 事業剰余    | 708    | -266    | —      |
| 事業外収入   | 151    | 1,018   | 94.0   |
| 事業外費用   | 250    | 1,685   | 130.2  |
| 事業活動剰余金 | 614    | -878    | —      |

福祉事業会費賛同登録者数11,015人(66.46%) 金額 640万円

職員だより

だいぶ長いこと趣味としている釣り。不思議なことにもあまり結果が良くなっても楽しいのです。何が好きなかと考えてみたところ、船に揺られて海を眺めていると普段悩んでいることなど何も考えなくなる非日常感が良いのだなと思います。リフレッシュしたいと疲れた身体で家に帰って魚を捌き、釣れた魚をアテにしてお酒を飲む。本当に気分がすっきりします！子どもも何を持って帰ってくるのか楽しみにしてくれていますし、その魚をおいしそうに食べているのを見るのも癒されます。さてさて次は何を釣りに行くのかな…。(第一組合員活動事業推進部 植木)







交差点にあり、目立つ建物です

安心して過ごせる地域の福祉拠点  
福祉クラブ生協「Dayいのやま」



シンボルツリーのアズミの花を  
マークにしました

認知症対応型サービスの先駆けとして

JR港南台駅からバスで20分程の住宅地にある「Dayいのみやま」を訪ねました。目の前の道路は「富士見通り」という名称で、晴れた日は富士山がすそ野まではつきりと見えます。家庭的な雰囲気の中、住み慣れた自宅で暮らし続けるための支えの一つとなるようなデイサービスをめざしています。

2階のフロアではちょうど午後のレクリエーションが始まったところでした。歌いながら言葉をつなぐ「連想ゲーム」です。利用者はメンバーが付き添い説明しながらゲームに参加、「あっ、わかったわ」と顔がほころびます。

富士山が見えるデイサービス

「Dayいのやま」は08年8月、複合福祉施設「Dayいのやま♪ハーモニ」の設立と同時に開所しました。15年目を迎え、地域との関わりが深まっています。

「Dayいのやま」は、一つの建物で

2事業所を

運営しています。

2階は12名定員の認知症対応型です。開所当時は認知症対応型のデイサービスは少なく、一般のデ

イサービスか、施設入所などでした。認知症状のある方も安心して過ごせる場所をつくりたいという想いが実現した施設です。管理者の小林さんは「認知症の方は全てのことがわからなくなっただけではありません。今できることをやってもらい、自立支援につなげ



浴室リフトで安全にお湯につかれます



午後のレクリエーション。手拍子と歌で楽しそう。

## 複合福祉施設の心強い仲間

1階の事務所は6W・Coが机を並べ、日々連携しながらワークを行っています。ディサービスのは昼食は、配食サービスW・Co「竹の子」、送迎は移動サービスW・Co「ぶらぶらむーぶ・栄」が行っています。急な変更にも対応してもらっているので、心強い存在です。

「Dayいのやま」では、歌や手芸など得意なことを皆さんの前で披露する「輝くひととき」をプログラムの一つにしているそうです。今後も地域の福祉拠点としての、いろいろな可能性を感じました。（田中・三上）

(田中・三上)

ています。」と話してくれました。

1階の利用者が2階にある浴室に向かっていました。「これからニユーヨークよ」とユーモアたっぷり。1階は定員8名で、11時半から始まる短時間型デイサービスです。朝起きるのが苦手な方、長い時間を過ごすことが不安な方に好評です。入浴は昼食後にひとりずつ、お湯の温度も体調や好みに対応しています。

ています。」と話してくれました。

1階の利用者が  
2階にある浴室に  
向かっていました。  
「これからニューー

ヨークよ」とユーモアたっぷり。1階は定員8名で、11時半から始まる短時間型ディスプレイです。朝起き

るのが苦手な方、  
長い時間を過ごす  
ことが不安な方に  
好評です。入浴は  
昼食後にひとりず  
つ、お湯の温度も  
体調や好みに対応  
しています。

ちやぶ台にはしを並べた日の灯り

子どもの頃、よく母に家族6人の「箸を並べて」と言われ、その光景を目に浮かべた時、灯がオレンジ色のはだか電球だったことを思い出して、つくりました。

なつかしき浪花の故郷さとは長屋街まち

嘉奈子

昔の大阪の下町は人情厚く、どこの子どもも分け隔てなく家族のように育ててくれました。

嘉奈子



H・M(刺繍作品)

※短歌 俳句、川柳、詩等の投稿をお待ちしています。創作の思いを六十字程度添えて、うえるびイ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。

なつかしき浪花の故郷は長屋街

昔の大阪の下町は人情厚く、どこの子どもも分け隔てなく家族のように育ててくれました。

ちやぶ台にはしを並べた日の灯り

まり子



※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

私は、W.Coのメンバーになって早いもので2年を迎えました。私の楽しみは、11月に100歳を迎えられたMさん。振り付けを交えながら「横浜市歌」をMさんに歌っていただき、いつもメンバー皆で一緒に歌って楽しんでいます。私もMさんに倣って、元気な100歳をめざして頑張っていきます。

(吉田)

(吉田)





# スマイルひろば

教えてくださいあなたの健康法

心も身体も健康に

私の気分転換

## 「野菜作りは面白い！」

～「あなたの健康法」募集—組合員からの投稿 第4弾～

◆藤沢市 Tさん

私はいま70代後半、毎日の散歩、週4回のヨガ、農家さんから借りた畑で野菜作り。

畑はなかなかおもしろい。頭も使い、いつ頃なにを蒔いて収穫を上げるにはどうするかと考え、作物の



収穫した野菜で朝食  
ユニークな形のカボチャや  
ゴーヤも獲れました

種を蒔いた日、収穫した日を帳面につける。体をだましだましの作業だ。作物の種を蒔くには地面を掘り起こす。しゃがんで草むしりがきつい。肥料を買ったり、追肥をしたりと忙しい。「一の肥やしは主の足跡」という諺がある。肥料に頼るばかりでなく主が率先して

手をかけよという意味らしい。作物は天候に左右されるのでいつも気をもんで一喜一憂している。時にはカエル、チョウチョ、トンボ、バッタ、青虫、モグラ達が遊びに来てくれる。そうしてようやく育った野菜。「初物は東を向いて笑って食べ」「初物を食らうと75日長生きする」と言われ珍重される。さらに、喜びや感動を絵手紙に表現するのが楽しい。

テレビにかじりついていたらダメになる。外へ出ていきましょう。



野菜の絵手紙も楽しい

身体を動かすこと、食べること、ストレス対処法など紹介ください。投稿いただいた中からこのコーナーで掲載します。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 うえるびー編集室宛

●e-mail : well-being@fukushi-club.net

今月のW.co

逗子葉山小規模多機能サービスW.co「フムフム」

### 「通い」「訪問」「宿泊」を組み合わせ

小規模多機能サービスとは、「通い」を中心に「訪問」「宿泊」を組み合わせ在宅生活を支援する介護施設です。この長期にわたるコロナ禍でも、「通い」の利用者が安心して、明るく楽しく過



一人ひとり素敵な色合いのカレンダーが出来上がります

ごせるよう努めています。以前は、かるたやトランプ、ゲームなど、皆で近くに集まっていたレクリエーションも、今は密を避けて一人ひとりの単位で楽しめるものを取り入れています。例えば翌月の塗り絵カレンダー作りもその一つです。好きな図柄を選び、塗り絵を楽しみ、自宅に持ち帰ります。また、月に一度「家族だより」として、フロアでの様子をお知らせし、利用者家族との絆も深めています。



(注)

### 絵本だいすき!-(85)

■とんとんパンやさん 発行:2013年  
作・絵: 白土あつこ 出版社:ひさかたチャイルド



ドアの窓から覗くしかけがおもしろくて、そしてパンもおいしそう。子どもも一緒になって、むしろしゃぱくしゃぱくしながら読んでます。(A)

#### 日吉センター

横浜市港北区日吉5-21-31  
TEL045-561-3030(代表)  
FAX 045-564-9858(代表)

|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 横浜市 | 港北区・鶴見区・南区・<br>神奈川区・保土ヶ谷区 |
| 川崎市 | 幸区・中原区・川崎市 (一部)           |

#### 鎌倉センター

鎌倉市台5-2-22  
TEL0467-48-3955(代表)  
FAX 0467-48-3136(代表)

|     |                |
|-----|----------------|
| 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    |

#### 初山センター

川崎市宮前区初山2-1-7  
TEL044-977-0705(代表)  
FAX 044-977-2556(代表)

|     |                 |
|-----|-----------------|
| 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 |

#### 藤沢センター

藤沢市善行6-19-51  
TEL0466-80-5710(代表)  
FAX 0466-82-6975(代表)

|      |             |
|------|-------------|
| 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



消費材宅配サービス



食事サービス



デイサービス



介護生活用品相談販売



市民の福祉相談窓口



家事介護サービス



子育て支援サービス



うえるびーサロン



成年後見サポートサービス



街の技術のサービス



入居施設サービス



ケアプラン作成サービス



車による外出介助サービス



小規模多機能サービス



葬祭サービス



CO-OP 共済



資料請求は  
←こちら

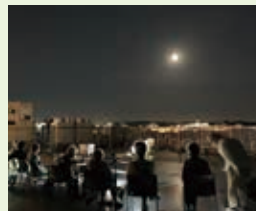


動画で分かる!  
福祉クラブ生協



組合員の施設 **みのり藤沢** 藤沢市辻堂元町

今年も屋上でお月見。雲一つない夜空にお月様がぼっかりと浮かんでいます。夕食後でもお団子は別腹。きれいなお月様を愛で、おいしくいただきました。



試食付き内覧会12/17(土)11:30~  
☎0466-90-5094