



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー

2025/No.397

APRIL



国際協同組合年

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 有賀恵子 <https://www.fukushi-club.net/>

福祉クラブで

フレイル予防！



早めの対策で健康寿命を延ばしましょう

「フレイル」とは加齢により筋力や心身が衰え、要介護状態に近づいてきた状態。

特に予防が大切で、早期の対策で現状維持または、元の状態に戻ることもできます。

フレイル予防対策の3本柱

栄養・口腔ケア

運動

社会参加

平均寿命が延び「超高齢社会」と言われて高齢化率はますます高まります。フレイル対策の3本柱は1.栄養・口腔ケア、2.運動、3.社会参加です。そのバランスも大事です。福祉クラブの消費材で安心でおいしいものを食べ、運動し、交流を楽しみましょう。(池田)

栄養・口腔ケア

3食のバランスを考え効率よく食べましょう。食後は歯や入れ歯の手入れも忘れずに。

【たんぱく質】筋肉の元になります。

牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵、納豆、豆腐、鮭、鯖、鶏ささみ、牛肉など。

【ビタミンD】日光を浴びることで作られます。メカジキ、舞茸、肝油、ヨーグルト、牛乳、サーモン、牛レバーなど。

【カルシウム】骨を丈夫にして筋力を高めます。

牛乳、干しエビ、ししゃも、小松菜、生揚げ、木綿豆腐、プロセスチーズなど。

【ビタミンK】タンパク質を活性化させ骨を強くします。

玉露茶、ひきわり納豆、ほうれん草、ブロッコリー、わかめ、海苔など。

【マグネシウム】筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整、骨の形成につながります。

蕎麦、納豆、きなこ、ごま、アーモンド、あおさ、ひじき、切り干し大根、アボガドなど。



バランスよく食べましょう



社会参加

「人と人とのつながり」がフレイル予防の一つと言われています。退職後、趣味やボランティアなどを楽しんでいる人たちも多いのでは。福祉クラブにもさまざまな参加の機会があります。W.Coや、福祉クラブ版ボランティア「みんなのクラブ」では、資格や経験がなくても活動に参加できます。趣味や好きなことを活かすこともできます。イベント時のお手伝いや読み聞かせ、花植えなど、あなたのできることから社会参加への一歩に。それが地域貢献にもつながります。身近な地域でできる、たすけあいの輪に参加してみませんか。

趣味を活かして折り紙教室のボランティア

植え込みのお手伝いは地域貢献にもつながります



運動

栄養のあるものを食べても、体を動かさず・動かさないでは効果に差が出ます。適宜に運動することで自身の体を支える筋力を保つことができます。おすすめは歩くこと。1日5千歩以上が筋力低下を防ぐといわれています。ただし、無理な運動は避け、ご自身の体力や体調に合わせて「続けること」が大切です。

そして、福祉クラブの「健康チェック」で健康状態を定期的に確認しましょう。握力・足指力・体組成計等、計測ができます。交流の場にもなっています。各地域で開催される健康チェックにぜひ、ご参加ください。



定期的な運動と健康チェックをしましょう



おりーぶさんとカコさんの相談室

Q 餌付けは構いませんが・・・

茶×白のお一人様外猫「与作」は、我が家と隣近所を行動範囲にしています。なついたかと思うと、冷たくソッポを向いたり逃げ回ったりしますが、つぶらな瞳が憎めません。可愛さ余ってのことなのでしょう。最近、我が家の敷地内に紙の皿やラップを使って餌付けをする人がいます。後ろめたさなのか夜中に人目を忍んで餌付けするので、誰なのかわかりません。声高にやめてと言うわけではなく、せめて餌場を掃除したり、片付けてほしいのです。良い対策を。与作のメタボも気になるところです。

(片付けが面倒な 60代)

A おりーぶさんのお答え

対面が難しい相手…ましてや、ご自身の敷地内に無断で入って来ているわけですから、それも問題ですね。対処方法の一つとして、敷地の、外に面している一角を、仰々しくならない程度に、棒と紐などで囲って、餌場を設定してはいかがでしょうか？「猫の餌置き場」と明記して、「餌を置いたら、その後の片づけもして欲しい」旨のメッセージを付けた小さい札を立てれば、相手を特定できなくても、ご自分の意向を伝えられる手段になるかと思います。折角ですので、猫のメタボ問題も書いて、相手の返事も受け取れるように工夫すると、見えざる相手との交流も図れるかと思います。「与作」がその餌場を気に入るかどうかの反応次第かとは思いますが。



納得・愛着・こだわりの消費材

パスチャライズド牛乳

生産者:新生酪農株式会社

★**牛の生活リズムを守る**
搾乳期間中は毎日20〜30ℓの乳が出るため、朝と夕方に毎日搾乳します。牛も酪農家も休みのない日々ですが、計画的な4生産サイクルで牛の生活リズムと健康を守ります。

★**健康状態をチェック**
「おいしい牛乳は健康な母牛から」と、毛並みなどを日々チェック。また1日に2回、きれいなタオルで乳房を付け根からきれいに拭き、健康状態をチェックしてから搾乳します。

★**安心な飼料**
遺伝子組み換えでない、また収穫後に農薬が使われていないなど、乳牛の健康に配慮して飼料を選んでいます。

★**大切に育てています**
ゆったりとした開放的な牛舎で、ストレスを減らして育てられているので、牛は穏やかな表情です。また、季節や乳牛の年齢によって、飼料の配合を変えるなどこまめな調整をし、乳牛の健康管理をしています。

！！**高品質！**！！

★**フレッシュにお届け**
提携酪農家から届いた良質の生乳を千葉にある牛乳工場へ。厳しい自主基準で検査し、すばやく加工、速やかに組合員の元に届けます。



新鮮でおいしく、高品質だから安心
福祉クラブの牛乳は、ほんのりとした甘みとコクが人気です。生乳の豊かな栄養と味わいを最大限に生かすため、指定酪農家が作る新鮮で高品質な生乳を72℃で15秒間殺菌したパスチャライズド製法で作られています。

知ってる？「消費材」ウラ知識

消費材クイズ

Q

パスチャライズド牛乳びんは、何回リユースして使えるの？



消費材クイズ 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/>

★牛乳を使ってなめらかプリン（金属製7.5cm位のプリン型8個分）★

※スチーム機能が無いオーブンの時は、器の下にキッチンペーパーを厚めに敷き水を入れる。

材料 卵 3個、素製糖 80g、牛乳400ml、バニラエッセンス少々

【カラメルソース】

素製糖40g、水 大さじ1、湯 大さじ1

作り方

- ① オーブンのスチーム機能の準備をする。プリン型にバターを薄く塗る。
- ② 小さめの鍋に素製糖と水を入れてカラメルソースを作る。好みの色になったら火からおろして湯を加え、手早く混ぜてプリン型に入れる。
- ③ 大きめのボウルで卵を溶きほぐし、素製糖を入れて泡立てないようによく混ぜる。
- ④ 耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ600W・4分加熱する。
- ⑤ ③に④を少しずつ混ぜながら加え、こし器または目の細かいザルやキッチンペーパーなどでこす。大きな泡はすくい取り、バニラエッセンスを加えて②に入れ、アルミホイルでふたをする。
- ⑥ オーブン用の角皿に⑤を並べてオーブン下段に入れ、80℃スチーム 21〜25分加熱する。

バリエーションも

大きく作ってトッピング！

大きな耐熱ガラス容器で四角い巨大プリンを作ります。スプーンですくうのは難しいので、好み焼きのヘラを使って四角く切り、フルーツやバニラアイス、生クリームをトッピング！



広げよう！小さなたすけあい 福祉クラブ生協設立35周年記念 レセプションを開催

1月26日（日）於 横浜市教育会館
約250人の参加型の会となりました。



鏡開き



35周年目となる2024年度の活動をスライドで振り返り

70人に消費材プレゼント
お楽しみ抽選会



お待ちかね「親生会生産者バンド演奏」

これからの第8次5ヵ年計画に向けても、福祉クラブの小さなたすけあいを広げていきましょう。

2024年度 第9回 理事会報告

(1) 経営状況

2024年12月の総事業高は、4億7,473万円で予算額4億7,769万円に対して99.4%、金額で295万円下回りました。前年金額4億5,775万円に対して103.7%、1,698万円上回っています。

(2) 2025年度 福祉クラブで地域の生活をもっと豊かに

2025年度は、福祉クラブの活動方針を5ヵ年ごとにまとめる第8次計画の初年度にあたります。

35年の実績を通して福祉クラブへの共感を高めながら、地域での街づくりを推進していきます。組合員どうしのたすけあいを実践していくためには、多くの組合員の力が必要です。共同購入を利用する、W.Co活動に参加する、知人に福祉クラブを紹介するなど、あなたのできることで一緒に福祉クラブをつくっていきましょう。

(3) フードドライブの実施

「もったいない」をわちあひ、「ありがとう」へ。家庭の余剰食品の寄付を通して、フードバンクかながわと連携し、食品ロス削減と食の分かち合いをひろげる活動です。3月17日〜28日まで共同購入の配達時やセンター拠点等にて回収します。(缶詰・米・乾麺・レトルト品のみ)

科 目	12月分	年度累計	累計前年比%
供給高	33,814	213,717	102.9
福祉事業高	7,766	70,908	98.9
施設事業高	4,918	45,492	104.3
利用事業高	876	4,100	99.8
共済受託収入	97	918	95.6
総事業高	47,473	335,137	102.2
事業総剰余	15,149	112,256	103.4
人件費	2,741	25,672	106.2
委託費	4,151	28,265	103.4
物件費	3,974	38,366	97.5
諸経費計	12,345	105,526	101.7
事業剰余	2,803	6,730	140.9
事業外収入	175	1,678	104.5
事業外費用	308	3,087	115.7
事業活動剰余金	2,657	5,384	133.5

福祉事業会費賛同登録者数10,396人(65.33%) 金額 918万円

施設探訪

179

—麻生区の拠点 たすけあいの両輪—

W.Co「にじ」とW.Co「ゆり」の事務所



虹が目印のW.Co「にじ」と「ゆり」の事務所

川崎市麻生区には、世話焼きW・Co「ゆり」と家事介護W・Co「にじ」があります。2階にある事務所を外から見上げると、窓にはレインボーカラーの看板が見え、気持ち明るくなります。

事務所は、小田急線柿生駅南口改札を出るとすぐ前にあります。あまりにも近いので、入口の階段を見落とし、行き過ぎてしまいかもしれません。一度上がった忘れられないくらい急な階段を上ると、レトロなドアがあり、開けたらすぐ事務所です。

駅前という立地を生かした「みんなのひろば」

福祉クラブこだわりの消費材を知ってもらうため、月2回、道路占有許可を得て「みんなのひろば」を開催しています。「ひろば」の開催はメンバーの負担にならないように、月2回、1時間くらいを目安に、キャンプ用のテーブルを出して試食や試飲をしています。立ち寄ってくれた方に、加入まで勧めるのは簡単ではありませんが、声かけの上手なメンバーや職員の助っ人もあり、少しずつながら加入につながっています。



↑ 駅前の立地を生かして、みんなのひろば

設立時から二人三脚で

世話焼きW・Co「ゆり」、家事介護W・Co「にじ」は、06年7月同時に設立しました。「ゆり」のメンバーは60代を中心に22人、食材や日用品を組合員宅へ配達しています。車での配達が高齢のため、メンバーに応募してくれた人が、高年齢の場合は、歩きや自転車等で自宅周辺へ配達するポイントとしての参加を呼びかけ

るなど、住み慣れた地域で暮らし続けるためのサービスを実践しています。

家事介護W・Co「にじ」は、日常生活にケアが必要な人のお家に伺い、自立した生活に向けたケアを行います。介護保険にも対応します。メンバーは70代が多いとのことでした。



ガレージを借りて、ふくしまつりを開催

は、日常的に連携していて、臨機応変に対応しています。例えば、介護生活用品の依頼があれば「ゆり」が配達し、その中で生活支援が必要であれば「にじ」につなげるというふうに、必要に応じてサービスを展開します。

(取材 上坂・渡辺)



W・Co「にじ」・W・Co「ゆり」の事務所
川崎市麻生区上麻生5-38-1
駅前アーケード2階B2
小田急線 柿生駅南口改札出てすぐ
家事介護W・Co「にじ」
電話 044(981)3114

LOVE PET

ペット

うさぎ

紹介

エアデールテリアのMAX君です。体重28キロ、いつも鶴見川沿を散歩しています。優しい子ですので見かけたら声をかけてください。今年は巳年なのでへびのぬいぐるみとパチリ。(港北区 I)

※あなたのペットをご紹介します。ご連絡は編集室まで。

ひとりごと 編集室から

お店からお米が無くなったことが早くも昨年の話になり、今はキャベツの高騰に留まらず、すべての物が値上がり状態。共同購入では、金額が大きく変わることがなく、購入できる安心がある。でも、今日使いたい。家がない。1週間は待てない…ことが難点。常に備えておけばよいが、そうも行かず。なんでも備えあれば憂いなしかな。(鈴木)

わたしのうた

かけた曲「ウェブサイトで」とラジヲ言う 不入洲
以前なら、番組でかけた曲と歌手名は、放送中に教えてくれたものです。これも時代の流れなのでしょう。

陽春の心も弾むゴルフかな

春めいてきて、もうすぐ待ちに待ったゴルフのシーズン到来となる。胸がワクワク踊る。

康彦



かよ子

※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。

スマイルひろば

ケアノートから

食事サービスW.Co「なご味」の場合

緑区十日市場「るる＊みどり館」開所以来10年間、毎日顔を合わせる仲間との、まさに連携の積み重ね。同じ「お互いさまのたすけあい」の目線で連携し活動できるのが複合福祉施設の良さです。

◆厨房からスタート

朝一番に「みどり館」に現れるのは食事サービスのメンバーです。その後、デイメンバーも出勤。今日の利用者は何人かな？歯の弱い方はいるのかな？と様子が気になります。デイサービスや保育室の昼食を作りながら、夕方に向けた配食も準備します。組合員向けの「ワークスそうざい」もあるので、厨房の一番忙しいのが午前中です。

◆目標は、食事のおいしさでも

デイサービスや保育室を選んでもらえること

「子どもたちは味噌汁が大好き。ごくごくよく飲むのよ」と保育室メンバーの声。小さい頃から、出汁の味を分かってきて嬉しそうです。デイサービスの昼食は、配食と同じメニューを提供しているので、両方利用している方には、別献立を用意します。また、正月の初めの利用日には、少し特別メニュー。暮れのデイサービス最後の日には、グラタンや手作りパンなど。毎年、楽しみに待っていてくれます。

◆在宅生活を支えるための連携

「食事がこないよ」と利用者からの電話。確かに届けているはず。家事介護メンバーから「電子レンジの中に忘れられていました」と連絡。独居の方の見守りは、家事介護W.Co等との連携が欠かせません。また、配達に伺ったら怪我をして倒れていた、



厨房で調理をするメンバーと車で利用者へ届けるドライバーのメンバーが連携しています



などの事例もたくさん経験してきました。配達している一人のドライバーの後ろには、「なご味」の仲間がいて、連携できる他のW.Coもいるので安心して食事サービスを継続できます。

◆大変な時期は配食サービスで安心を

最後に、若い家族の支えにもなっているのがうれしかった事例。配達中、2人の子育てで疲れていたお母さんから呼び止められ、配食をスタート。「なご味」の味が子どもたちは大好きとの手紙をいただきました。さまざまな理由で大変な時期には、若くても高齢でも配食を利用して安心して暮らしてほしいですね。

食事サービスだけでなく共同購入や子育て支援などのサービスと連携して暮らしを支えています。(喜代永)

今日の
W.Co

居宅介護支援w.co「オプティ希」 —横浜市港北区を拠点にしています—

オプティ
居宅介護支援w.co

私たちは、福祉クラブの拠点、「Dayひよし」内の「オプティ港北」(3名)および、入居施設「きらり港北」内の「オプティ新羽」(7名)で活動しているケアマネジャーです。

「地域の中でいつまでも暮らし続けたい」「元気でどこへでも出かけたい」と願う声に、耳を傾けて、利用者さんがより良いサービスが受けられるように支援しています。

援助技術を高めるために、独自の研修やケアプラザ等の研修に参加しています。ケアマネとして介護保険のサービスだけではなく、これまで自分たちが生み出してきた生活に欠かせな

い、福祉クラブのコミオプサービス、インフォーマルサービスを活用しながら、在宅生活を支えるプランを考えます。(細川)



ロールプレイングで本人の気持ちや対応方法を学びました

消費材とツーショット



港北区 こうたろう君 5歳

ひじき

ふっくら食べ応えのあるひじきを使ったひじき煮が大好物！栄養も摂れて母は助かっています。



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・神奈川区・保土ヶ谷区
川崎市	幸区・中原区・川崎区 (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
藤沢市	全地域
厚木市	全地域
相模原市	南区 茅ヶ崎市 一部

【2面消費材クイズの答え】50回以上繰り返し使えるように作られています。リサイクルする紙パックに比べCO2排出量を35g削減します(回収率97.1%の場合)。詳しくはHPをご覧ください。

うえるびーへのご意見ご感想は TEL045(547)1400/FAX045(547)1414 うえるびー編集室まで ■編集責任/福祉クラブ生協 ■レイアウト/セッションD