

令和2年12月15日発行

MERRY CHRISTMAS



↑ヒイラギ



↑ポインセチア



社会福祉法人 目黒区社会福祉協議会
在宅福祉サービスセンター
〒153-0051 目黒区上目黒2-19-15
目黒区総合庁舎別館3階
TEL 03-3714-2841
FAX 03-3711-4954
e-mail: zaitakufukushi@meguroshakyo-i.net
<http://www.meguroshakyo.or.jp/>

今回の注目記事
2面 医療研修会報告・第2弾のお知らせ

利用会員 飯泉 芳子さんの作品をご紹介します。

絵画と習字の教室に通い始めて20年近く経つという飯泉さん。リウマチになり、家の中で一人でもできることを探していたときに出会ったのが絵画と習字でした。変形の少ない親指と人差し指で器用に作品を仕上げます。今では、リウマチは友人であり、師匠のような存在と語り、常に前向きな飯泉さん。

「思い通りの作品が出来上がったときは、充実感で一杯になります。自分で自分を褒めてあげたい気持ち」と話してくれました。優しくとエネルギーのおすそ分けをいつもありがとうございます。



↑寒さの中に、温かさを感じる作品です。



↑詩も自作です。飯泉さんのセンスが光ります。

医療研修会 「コロナの大波を乗り越えるために」



11月11日(水)独立行政法人東京医療センター精神科 樋山光教先生の医療研修「コロナの大波を乗り越えるために」を開催しました。感染対策のため、事前に撮影したVTRを上映した後、協力会員の情報交換会を行いました。コロナ禍では自分のストレスに気づき、こまめなセルフケアに努め、人と関わり続けることが重要と話されました。センターの活動でも利用会員の变化に気づき、感染対策をとったうえで繋がりを絶たない事が大切だと話されていました。

ストレス緩和に役立つリラクゼーションの方法も教えていただきましたのでご紹介いたします。



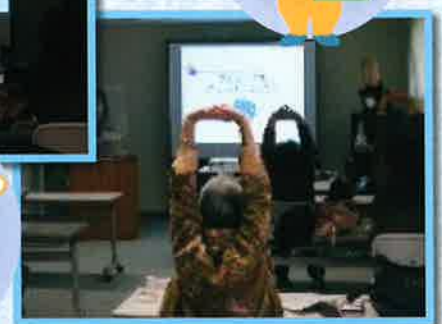
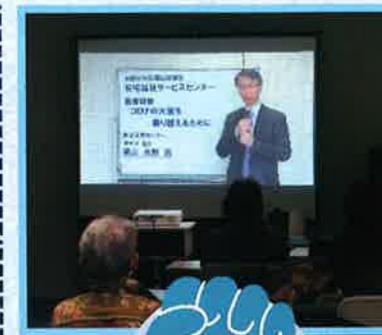
■ストレッチ

- 1 思い切りグーッと伸びをします。
- 2 ストンと力を抜きます。
※伸びをするときに、声を出すとリラックス効果が高まります。



■呼吸法

- 1 鼻からゆっくり大きく息を吸います。
(おなかをふくらませます)
- 2 少しとめて
- 3 口からゆっくり息を吐きます。
(おなかをへこませます)



好評につき
第2弾開催
決定

オンライン医療研修「コロナの大波を乗り越えるために」
令和3年1月26日(火)14:00~15:30

※Zoomで開催！ メールでお申込みください。協力会員限定
zaitakufukushi@meguroshakyo-i.net

情報交換会

貴重な意見をいただきましたのでご紹介いたします。

今年6月から協力会員の活動を始め、生きがいになっている。

協力会員同士話す機会があまりなかったので活動者に会えて良かった。



お互い楽しくなかったら続かない。活動を通して出会えない人と出会えた。

助け合いの活動であること。なんでもできるわけじゃないことを自信をもって伝え方が良い。

コロナ禍で活動自粛となり心にぽっかり穴が開いたようだった。活動が再開し自分にとっても大切な活動だったと気づいた。

車いす研修は、役立つ。久しぶりに操作をする時に復習になる。

※活動中に気になる事がありましたら、センターへご連絡ください。

本日開店!!

職員・登坂の

元気食堂

さつまいもとりんごのさっぱり煮
豚ヒレ肉のソテーに添えて



疲労回復に!

- 材料(2人分)
- 豚ヒレ塊・・・150g
 - さつまいも・・・200g
 - りんご・・・1個
 - サラダ油・・・小さじ1
 - 小麦粉・・・大さじ1/2
 - 水・・・1と1/2cup
 - 塩・胡椒・・・少々

豚ヒレ肉に多く含まれているビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える酵素の働きを促す効果があるため疲労回復にぴったりです。また、りんごと味の相性も抜群!時間が経ってもおいしくいただける「さつまいもとりんごのさっぱり煮」と共にぜひお試しください!!

作り方

- 1 豚肉は、繊維を断ち切るように厚さ2cmに切り、肉叩きで叩いて広げる。手で元の大きさに戻し塩・こしょう・少々、小麦粉をまぶす。さつまいもは厚さ2cmの輪切りにし、4等分に切り水にさらす。りんごは8等分にして皮をむき長さを三等分に切る。
- 2 フライパンを中火で熱し、油を加える。1の豚肉を中火で焼き、焼き色が付き肉の周りが白っぽくなったら裏返す。蓋をして弱火で2分、蓋をとり強火で焼き、肉汁を飛ばし皿に取り出す。
- 3 さつまいもとりんごを鍋に入れ、水1と1/2cupを加え落し蓋をする。中火で5分煮さつまいもがやわらかくなったら落し蓋を外し煮汁をとばして塩少々をふる。
- 4 皿に盛り付け出来上がり。

活動通信

毎月の活動を報告いただいている「活動記録カード」。用紙の下の方にある【活動通信】という欄をご存じですか? 協力会員の方から、この欄を使って活動中の報告をしていただいています。その通信欄からほっこりした報告をご紹介します。

コロナ禍の自粛で2ヶ月ぶりにMさんと会いました。お身体もお変わりなくお元気そうでした。マスクをした顔が「丸く」なったように見えて、「太ったみたいね」と一緒に笑ってしまいました。Mさんと、またお話できたことが、とてもうれしくなりました。

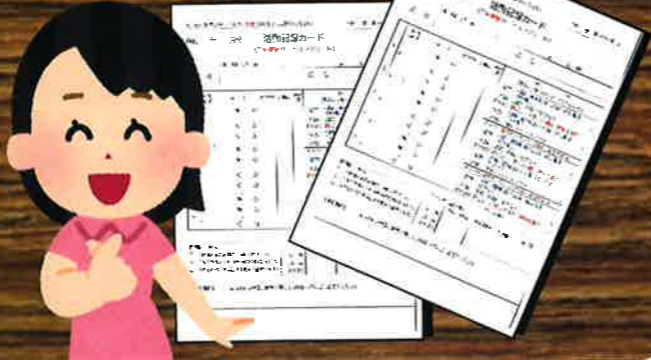
利用会員:Mさん
協力会員:Tさん(留守中の見守り)

コロナ禍で外出を自粛しているため、自宅で「脳トレ」をしています。私が昨日食べたもの等を聞き、Fさんが答えます。Fさんは他にも、新聞や週刊誌の気になった記事をメモに抜き書きし、それを清書したノートは50冊になったそうです。

利用会員:Fさん
協力会員:Mさん(話し相手・外出)

活動で訪問すると、100歳の祝いの賞状や、記念品が飾られていました。アルバムなどを見て、おしゃべりをして楽しい時間が過ごせています。洗濯など日常生活もマイペースで、衣替えもされたりとお変わりなくお過ごしです。

利用会員:Hさん
協力会員:Nさん(家事援助・話し相手)



防犯対策は万全ですか?



警視庁目黒警察署
ふれあいポリス
浮田 香 警部補

防犯について
お話を伺いました



コロナ禍で振り込め詐欺等の犯罪もコロナを悪用した内容など多種多様化してきているとのこと。また、在宅時間が増えていることから、「給付金詐欺」や「キャッシュカード取替え詐欺」等、区役所職員や警察官を名乗り自宅を訪問するもの、さらに「オレオレ詐欺」「医療費還付金詐欺」と電話を利用するものなど様々な形で多発しているそうです。目黒区で発生している振り込め詐欺の件数は、昨年が51件。詐欺の内容が多様化していますが、一番多く報告があるのは、古典的な「オレオレ詐欺」とのことなので驚きです。また年間で、被害件数が増える月は、お金の動きが多い6月と12月だそうです。みなさんも、もしもの時に慌てないように日頃から気を付けるようにしましょう。



怪しいと思ったら・・・
目黒警察署 3710-0110 ^



振り込め詐欺にあわないために!

協力会員さん! お手柄です!!

◆電話にはでない!!

→ 留守番電話等を活用し、録音されたメッセージを確認してから電話をかけなおすようにしましょう。

◆警察官・役所職員は、キャッシュカードは預かりません!

→ 暗証番号等伺ったり、通帳なども預かりません。

私が活動に伺うと、利用者のAさんは古いお皿を並べていました。訪問して買い取ってくれる業者がこれから来るとのこと。最近よく聞く「(注※)押し買い」ではないかと思ったので、警察に連絡し防犯課の方に来ていただきご指導いただきました。再び電話が来ましたが、電話には出ないようにしました。それからAさんの息子さんにも話をし、知らない番号には出ないようにしたそうです。被害に遇わず良かったです。

(注※)押し買いとは?

不用品を、訪問して買い取りますと電話をかけ、実際に訪問した時は、不用品だけでなく貴金属等を買取りたいと強引に持ち掛け、安く買いたたいていく悪徳商法です。

年末年始は事務所がお休みになります

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)

在宅福祉サービスセンターは、上記期間中休業となります。

活動変更・お休みの連絡は早めにご連絡くださいますようお願いいたします。

※12月分の活動記録カードは年始の事務処理のため12月31日(木)までに投函いただきますようお願いいたします。



今年も大変お世話になりました。
来年もどうぞよろしく願いいたします。
在宅福祉サービスセンター 職員一同

