

● 返信用封筒の有効期限が切れます

- ① 現在の返信用封筒の差出有効期間は 令和6年1月19日までです。
- ② 新しい返信用封筒を作成しました。 訪問時などで配布しますが、希望者はセンターまでお知らせください。 新しい返信用封筒は 令和 6年 1月20日以降ご使用ください。



●協力会員は自動更新されます

協力会員は、登録時期にかかわらず、令和7年3月31日まで自動更新 となっています。退会を希望される場合は、センターまでご連絡をお願 いします。



● 自転車のヘルメット着用が努力義務に!

自転車を利用している皆さまへ

改正道路交通法(令和5年4月1日施行)により、全ての自転車利用 者について、乗車用のヘルメットの着用が努力義務となりました。 自転車事故で亡くなられた方の多くは頭部の損傷が主因です。 日常生活や活動で自転車を利用される方も多いと思います。ヘルメッ トを着用して命を守りましょう。これからも交通事故などに気を付け ていただきますよう、お願い申し上げます。



● 活動記録カードはお早めに提出ください

令和5年12月29日(金)~令和6年1月3日(水)

在宅福祉サービスセンターは上記期間中休業になります。

活動変更・お休みの連絡は早目にご連絡くださいますようお願いいた します。最近の郵便事情により遅延も考えられます。

※12月分の活動記録カードは年始の短期間での事務処理のため 12月27日(水)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お願いいたします。 在宅福祉サービスセンター 職員一同



令和5年12月15日発行

60代の頃から習字、 引退後は年齢を重ねてもできる趣味を見

充実した生活を送っています。お互い

これからも心のアンテナを張って自分に合う 「楽しみは勝手に転がってはこないので、 ビスに休まず通い

↑押し花の作品



↑切り絵の作品(紫陽花)



↑力強さと柔らかさを感じます。

社会福祉法人 目黑区社会福祉協議会 在宅福祉サービスセンター

目黒区上目黒2-19-15 **T**153-0051

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-i.net

今回の注目記事

2・3面 研修会の報告・お知らせ



↑協力会員 佐藤さん(右)と一緒に





味のある絵と文字で 心があたたまります

利用会員

江﨑玉惠さん

報告

Zoom を使いこなす デジタル研修を開催

9月26日(木)に「デジタル研修 (Zoom)」を開催しました。協力会員の皆 さんにオンライン研修に参加していただけ るように Zoom の設定から会議参加まで 実施しました。

NPO 法人防災コミュニティネットワーク 理事の増村氏のご講演に加え、ボランティ アさんにもご協力いただきました。マンツ ーマンで操作方法を学べる内容は、分か りやすかったと多くの感想がありました。



報告

活動に活かす 傾聴研修を開催

12月1日(金)に「傾聴研修」を開催しま した。アクティブリッスンの澤村氏のご講 演は、実践的で活動に直ぐに役立つ内容 でした。

事例検討のグループディスカッションなど 意見交換の時間もあり、有意義な内容だ ったとの声がありました。

私達は日常的に話していますが、相手を 理解しながら話を聴く体験は貴重な気付 きの機会となりました。



報告

さわってつかって重いす体験講座を開催

令和5年10月19日(木)、理学療法士 山本 奈津子先生をお迎えし、 車いす体験講座を開催しました。 参加者の声をご紹介いたします。

> 車いすに乗るこ とにより利用者 さんの気持ちが 少しわかった

先生のたとえが 良かったです 実習しためにな りました

実習が多く 体感できた

練習→実践 和やかな雰 囲気でした

> 杖の使い方 や介助方法 がわかりや すかった

感情マネジメント研修』を開催します

適切な感情表現について理解を深め、日常生活や地域活動で円滑な人間関係を築く方 法を楽しく学びます。「利用会員さんに上手に思いを伝えたい」「ストレスを解消したい」「毎 日をより楽しく生きたい」そんな皆様におススメの講座です。ぜひ、ご参加ください。

令和6年1月26日(金)10:00~12:00 【日時】

目黒区総合庁舎別館4階 目黒区社会福祉協議会研修室 【場 所】

NPO 法人 IamOK の会 理事長 林田 道子氏 【講師】

20名(先着) 【定員】



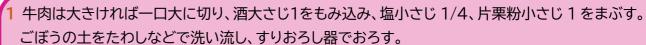


申し込み

目黒区社会福祉協議会 在宅福祉サービスセンター 3714-2841 FAX 3711-4954 メール zaitakufukushi@meguroshakyo-i.net



食物繊維やポリフェノールを多く含むごぼうの香りと味を楽しみましょう!



- 2 フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を中火で熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら取り出す。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を中火で熱し、ごぼうを加える。香りがたちごぼうの色が変わる(明るい 黄土色)まで、炒める。
- 4、2 を戻し入れ塩・黒こしょうで味を調え器に盛る。