



## ●活動記録カードの管理方法が変わります

**活動記録カードは協力会員が持参します。**

今まで活動記録カードは利用会員宅で管理していましたが、月末の活動中止などにより提出困難な状況がありました。そのため、活動記録カードを協力会員が管理することで改善していきます。ご協力よろしくお願いたします。



## ●コロナ禍での活動の注意点

**当センターでは感染対策の徹底をお願いしながら継続しています。**  
感染対策に引き続きご協力をお願いいたします。

- 検温
- マスクは着用
- 手洗い・うがい
- 2か所以上、窓を開けて換気する
- 会員同士の距離（2m以上）を保つ



## ●年末年始は事業所がお休みになります

**令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)**

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。

※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28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たします。

在宅福祉サービスセンター 職員一同



# 在宅福祉サービスセンターだより

冬号



令和4年12月15日発行

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-i.net>

今回の注目記事

2・3面 研修会の報告

## 作者からの お手紙

墨絵をはじめたのは50歳なかば頃からで月2回の水墨画教室も仲間と楽しく話し合える幸せのひとつでした。

特に嬉しかったことは忘れもしない2001年に東京国立博物館で開催された「土器の造形」展で縄文土器に出会えたことです。ただただ感激し、会場を4回まわって見学したことを覚えています。会場でもとめた写真集を見て、はじめは土器を、その後、土偶を描くようになりました。今は、健康状態が衰え、歩くことが一番大切になりましたが、土偶を描ける日を夢見ております。

よろめきながら暮らしている  
96歳のばあさんより



↑仮面土偶



↑仮面の女神



↑縄文土器



↓棕櫚(しゅろ)



利用会員さんの水墨画の  
作品をご紹介します。



報告

『車いすの操作を学びましょう！』を開催しました

令和4年6月17日(金)、講師に理学療法士 山本奈津子先生をお迎えし、新たに制作した段差を使っての研修会を開催しました。参加者の声をご紹介します。



歩行介助の様子

実際の車いすを使って段差を上がるのが難しかった。

介助される側の気持ちがわかったので今後機会があれば活かしたい。



講義の様子

細かな場面でのお話があり、とても勉強になりました。

先生の説明がわかりやすかった。



報告

『地域活動に役立つ傾聴講座』を開催しました

令和4年11月18日(金)、講師にアクティヴリッスン代表澤村直樹先生をお迎えし、傾聴講座を開催しました。参加者の声をご紹介します。



講義の様子

傾聴は相手に寄り添う事、相手への理解を深めることだということが分かった。

傾聴は奥が深いと思った。日々の暮らしに取り入れていきたい。

いつまでも先生のお話を聞いていたかったです。

グループワークでは、いろいろな考え方があることが分かり楽しかった。

傾聴の時間が長くなってしまふときは、初めに時間を提示すると良いという話が参考になりました。



講義の様子

報告

『デジタル研修会』を開催しました

令和4年9月16日(金)、講師に防災コミュニティネットワーク 増村一樹先生をお迎えし、マンツーマンでのスマホ・Zoom 研修会を開催しました。参加者の声をご紹介します。



講義の様子

サポートを沢山受けられた

普段分からないことを質問できた

ボランティアさんの説明が分かりやすかった

異世代交流が楽しかった



講義の様子

本日開店!! 職員・登坂の 元気食堂

鶏のパプリカソース



材料(2人分)

- 鶏もも肉(1枚)・・・300g
- パプリカ(赤)・・・1コ(150g)
- ほうれん草・1/2 束(135g)
- サラダ油・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・大さじ 1/2
- 塩・砂糖

372Kcal/1人分

作り方 パプリカのビタミンCで風邪予防!

- 鶏肉は余分な脂肪を除き皮目を下にしてまな板に置く。肉の表面に2~3cmの間隔で切り込みを入れる。塩小さじ1・砂糖小さじ1/2を両面にふり、手ですり込む。10分置き、出てきた水分を紙タオルでふき取り片栗粉を薄くまぶす。ほうれん草は熱湯で茹でて食べやすい大きさに切る。
- パプリカはへたを持ち、丸ごとすりおろす。途中種を取り除き、すりおろせなかった残りはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、鶏肉の皮面を下にして3分間ほど焼く。焼き色が付いたら上下を返しふたをして、弱めの中火で4~5分焼く。
- ふたを取り、鶏肉から出た脂を紙タオルに吸わせて除き、2を回し入れる。中火にし時々返しながらかソースをからめ煮詰める。
- 鶏肉を食べやすく切り、器に盛ってソースをかける。ほうれん草を添える。

