



2023年秋号

だより



発行責任：福祉クラブ生協
多摩家事介護 W. Co 粟
TEL 044-922-5585
2023年10月18日発行

秋たけなわ、組合員の皆様におかれましては益々お元気にお過ごしのことと思います。

今夏の記録的な猛暑が過ぎて、皆様ホッとされてるものと思います。

新型コロナウイルスの分類が5類になり、日頃の生活の負担が多少なりとも軽減されてきました。

しかし油断大敵で、新型のコロナウイルス株が出始めているようです。

そのような中、皆様方が健康で安心・快適な生活ができます様一層のサービス提供に努めて参ります。



近況報告

粟は設立17年が経過しています。利用者様に提供している主なサービス内容は身体介護・家事支援の介護保険、コミオプ（自費）では食事作り・清掃・買い物等の家事支援に加え通院・散歩の付き添い・庭の手入れ・ペットの世話等多岐にわたります。

昨今、社会の人手不足を背景に粟も人手不足に頭を悩ませています。若いメンバーの補充ができないので、年々メンバーの平均年齢が高くなってきています。このままいけば今のサービス内容を縮小しなくてはならない状況です。

そうならないためにも福祉クラブ生協のネットワークを活かしてメンバーの若返りを図りたいと努めています。

*** 2023年度上期活動報告 ***

- ・総合事業（要支援）から訪問介護（要介護）へ利用者の介護度の変更が数件あったこともあり訪問介護の実績時間が増加し、総合事業が減少しました。
- ・6月と7月に各1名、合計2名のメンバーの脱退がありました。
更にメンバーの高齢化に伴い、庭の草取りなどの重労働の作業を減らしてきたこともコミオプ（自費）の活動時間の減少の要因となりました。
- ・利用者数については訪問介護と総合事業はこの半年はほぼ横ばいでした。
コミオプは4～6月が103名で7～9月は94名で減少傾向でした。

	2023年度上期活動時間（4月～9月）		
	上期目標	実績	達成率（%）
コミオプ（自費）	1650:00	1508:30	91.4
訪問介護	350:00	378:15	108.1
総合事業	549:00	483:53	88.2

地域で働く仲間を募集

- 幅広い年齢層の仲間が空き時間を利用して地域の助け合い活動に従事
- 働き方は有償ボランティア 資格取得支援制度あり
- 1日/時間～OK! 空き時間を活用できます

メンバー紹介

菜で働いて十年になります。月日が経つのは早いものです。
50代から60代まで生け花といろいろな趣味に興味があり、特に花が好きで、今はプランターで野菜も育てています。
ドライフラワーでリース作りは今でも続いています。休みの日は街歩きやハイキングをしています。
働くことも人も好きです。毎日やることがあり幸せを感じています。
今は少しずつ体と相談しながら～と思っています。(高橋 勇子)

<< ストップ ザ 座りすぎ ! >>

川崎市医師会が推進している健康寿命を延ばす運動を紹介します。
副題は「座位行動を減らして、健康寿命を延ばそう」です。
座位行動とは1日中テレビを観ていたり、座って読書・趣味・おしゃべりなどの時間が長い状態のことです。
この座りっぱなしの状態が続くと、カロリー消費の減少で代謝の低下、血中の血糖・脂質増加の原因になります。さらに筋肉量が減り、体力の低下で疲れやすくなります。また、エコノミークラス症候群の状態になり血流量が減ります。
このように様々な不健康の発生要因となります。
その対策はじっとしている状態を、意識して中断（ブレイク）することです。30分に1回の割合で立ち上がることが効果的のようです。
合言葉は「ブレイク30」です。
立ち上がってその場で足踏み、テレビのCM中は立ち上がって歩く、電話を使う時は出来るだけ立って、よく使うものはそばに置かないことなどが推奨されています。

<< 第28回 ふくしま祭り報告 >>

第28回ふくしま祭り多摩区は10月1日(日)稲田公園で10:30~13:00に開催されました。2020年以來3年間はコロナ禍によりON LINEによる開催でしたが、4年ぶりの実開催でした。当日は秋の気配が漂う公園にたくさんの組合員の皆様方、近隣住民の方々にご来場頂きました。8時からワーコレメンバー十数人で会場の準備を始め、10時半に委員長の開会の挨拶と和太鼓演奏を合図にお祭りの開始となりました。

模擬店ではホットドック、ビール・ジュース類、福祉クラブ提携の生産者からの出店による漬物類、他の模擬店での野菜即売・綿菓子販売でにぎわいました。

有資格者による健康測定で血圧・体組成・握力・肌年齢測定には老若男女の人々が参加して、測定結果について改めて自分の健康状態を認識したようでした。

キリンとサルのぬいぐるみは子供たちに人気があり、記念写真を撮っていました。お祭りのハイライトは12時過ぎに行われた“ビンゴゲーム”でした。特賞は最初にビンゴとなった人で、賞品は生産者協賛による豪華なお漬物詰め合わせセットでした。

お天気にも恵まれ、定刻どおり13時に無事にふくしま祭りを終えることができました。ひとえに組合員の皆様のご協力の賜物と感謝いたしております。(葉実行委員)

