

# すまるへ

社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会  
経営管理課 総務係 在宅サービス担当  
〒176-0012 練馬区豊玉北 5-14-6  
新練馬ビル5階  
電話 3993-4346 FAX 3994-1224  
E-mail honbu@neri-shakyo.com

通信 第66号

平成30年3月9日発行



## 訪問インタビュー

～在宅サービスを利用している皆さんにお話を伺いました～



今回の在宅サービス利用者は、小竹町にお住まいの本田さん。御年93歳でいらっしゃいますが、とてもチャーミングなお人柄です。

昨年7月に足を痛めてしまい、歩くことが困難とのことで、在宅サービスで買い物と掃除のお手伝いを行うことになりました。その後回復され、秋にサービスは一旦終了となりましたが、今年1月にご相談があり、再度利用されることになりました。今回は週に1回、掃除を中心に必要な時には買い物のサービスを行っています。



痛くて何もできないので、とても助かっています。今日は、たくさんお買い物をお願いしました。



本田さん(右)と協力員の戸石さん(左)  
ほんわかとした雰囲気、訪問時もお話が尽きないお二人です。



利用者さんを尊重して、お掃除も希望されるやり方で行っています。

お宅に伺った日はとても寒く、特に朝は手足の痛みがあり、起き上がることもつらいとのことでした。午後あたりからは、少しずつ肩を回すなど身体を動かしているそうです。早く暖かくなって、動けることが待ち遠しいとおっしゃっていました。

取材にご協力いただき、ありがとうございました。

# 調理講習報告



## 「高齢者の簡単ご飯 ～低栄養にならないために～」

平成 29 年 11 月 7 日(火)石神井公園区民交流センター、24 日(金)生涯学習センターにて調理講習を行いました。

練馬区社会福祉事業団より、管理栄養士の村松里美さん、谷朋子さんを講師としてお招きしました。

今回のテーマは「低栄養」。低栄養とは、健康を維持するために必要な、エネルギーやたんぱく質が慢性的に欠乏した状態を言います。低栄養になると、免疫力が低下し風邪や肺炎を引き起こしやすくなる、体力や筋力が低下し転倒しやすくなるなど、様々な身体症状が現れます。高齢者は低栄養になりやすいため、早期発見・早期対策が非常に重要です。

講義の後は、低栄養を防ぐメニューで調理実習を行いました。また、包丁を使わない調理法も教えていただきました。



村松 里美さん

### 11/7 献立

- ・十六穀ごはん
- ・秋さけの和風ハンバーグ
- ・豚汁
- ・リンゴのコンポート

旬の秋さけをハンバーグに使うことで、たんぱく質も無理なくとれます。つなぎにはんぺんを使うのがポイントです。

「包丁を使わないメニュー」から一品ご紹介します

### ひじきとツナの炊き込みご飯



#### 【材料】

- ※米 1 合の場合
- ・米 1 合
  - ・ツナ 35g (70g 缶の 1/2)
  - ・芽ひじき 2g
  - ・しょうゆ 2.6g (小さじ 1/2 弱)
  - ・塩 1.2g (小さじ約 1/5)
  - ・貝割れ大根 40g (約 1/2 パック)

#### 【作り方】

- ①米をとぎ、炊飯器の内釜に入れ、目盛に合わせて水を加え、30 分以上浸す。
  - ②ツナは水気を切っておく。貝割れ大根はキッチンばさみでカットしておく。
  - ③①に乾燥芽ひじき、ツナ、しょうゆ、塩を加えて炊く。
  - ④炊き上がったら貝割れ大根を混ぜ、蒸らす。
- ・エネルギー 237Kcal たんぱく質 6.5g  
(※1 合 2.5 人分とした時の 1 人分の栄養価)

### 11/24 献立

- ・ひじきとツナの炊き込みご飯
- ・ピーラー野菜の味噌汁豆乳仕立て
- ・白菜と豚肉の蒸し煮
- ・さつまいものヨーグルトサラダ



うまく材料を選べば、皮むき器とキッチンばさみだけでも調理できます。



谷 朋子さん

## 第4回 練馬区社協会員の集い



つながろう  
広げよう  
ココロのわ

開催しました！

今年度も日頃から社協事業にご支援、ご協力をいただいている会員の皆さんに感謝を込めて、1月13日（土）に「練馬区社協会員の集い」を開催しました。



ピアノ 山本愛香さん

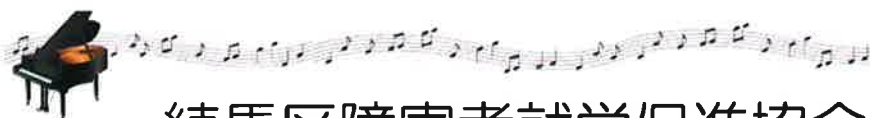
今回は、劇団四季出身のミュージカル落語家 さんゆうていきゅうと 三遊亭究斗氏をお招きし、「笑って泣けるミュージカル落語 ありがとうが世界を変える」と題して落語講演を行いました。

会場に響き渡る歌声と巧みな話術での心温まる話に、涙あり、笑いありの時間となりました。その後は練馬区社協の取り組みについての話や抽選会を行いました。

また、会場内での白百合、かたくり両福祉作業所の自主製品販売も盛況でした。

参加された会員さんからは、「とても楽しかった」「抽選会で当たったので、今年はいいい年になりそう！」「来年も楽しみにしています」など多くのお声をいただきました。

たくさんの方のご参加ありがとうございました。



## 練馬区障害者就労促進協会（レインボーワーク） との統合のお知らせ

皆さんは練馬区障害者就労促進協会（レインボーワーク）をご存じですか？

障害のある人が就労するための相談支援や就労している人の定着支援、企業の障害者雇用支援、障害のある人の就労促進の広報・啓発等を行っている公益財団法人です。

練馬区社会福祉協議会は、平成30年4月1日にこの練馬区障害者就労促進協会と統合します。

統合後は、練馬区社協の中で「練馬区障害者就労支援センター（レインボーワーク）」として組織されます。統合することでそれぞれの特徴や強みを生かし、障害者福祉のさらなる充実に向け、生活支援、就労支援の両面から新たな取り組みを進めていきます。それに伴い、練馬区社協の組織体制は三課体制となりますが、在宅サービス事業の担当は変わらず、経営管理課総務係が担当いたします。引き続きよろしくお願ひいたします。

練馬区社協は統合を機に、これまで以上に住民の皆さんと共に、誰もが安心してその人らしく生活できる地域づくりを目指します。今後も変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。





# イベントカレンダー

協一協力員 利一利用者



社一練馬区社協からのお知らせ

在一在宅サービスからのお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
3/11	12	13	14	15	16 協2月分 活動報酬振込	17
18	19	20	21 春分の日 	22	23	24
25 練馬こぶし ハーフマ ラソン	26 利2月分 利用料引落	27	28	29	30	31
4/1	2	3	4 協3月分 活動実績 報告書×切	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 協3月分 活動報酬振込	19	20	21
22	23	24	25	26 利3月分 利用料引落	27	28
29 昭和の日	30 振替休日	5/1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 
6	7 協4月分 活動実績 報告書×切	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 協4月分 活動報酬振込	19

## 歳末たすけあい運動募金 平成29年度 募金額 14,118,863 円

「すまいる」を通じてのご協力 17,100 円 (20 件)

皆さまからお寄せいただいた寄付金は、練馬区の地域福祉向上のために活用され、在宅サービス事業にも配分されています。

今年もたくさんのご協力ありがとうございました。



### 【編集後記】

今年の冬は寒さが厳しく、インフルエンザが猛威を振るいました。皆さまはお元気でお過ごしでしょうか。

今季はやはり平昌オリンピック!!大いに盛り上がりました。日本のメダルの数も今までで最高とのことで、日本選手の活躍にテレビに釘付けでした。羽生選手の復活と連覇の金には鳥肌が立ちました。

寒い日が続く中に、暖かい日も増えて春の訪れが待ち遠しいですね。(中村)