明るく元気な職場です。

生活クラブ生活協同組合

生活リハビリクラブ幸のお仕事です

働く人大募集

デイサービス スタッフ
- 介護スタッフ(未経験可)
- ドライバー・看護師
- 1,020 円～/1 時間
- 各種手当あり

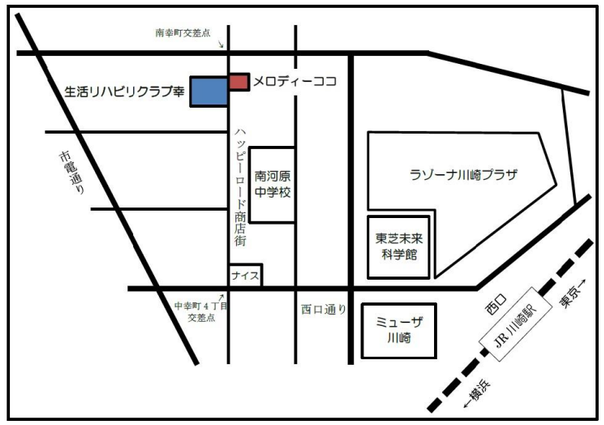
ホームヘルパー
- 介護福祉士
- 初任者研修終了者
- 1,200 円/1 時間
- ＋移動手当 400 円

ケアマネジャー
- 要資格
- 未経験OK

メロディー 事業案内

tel＆fax 044-533-8308

【生活支援サービス事業】（W.Co メロディー独自事業）		手助けを必要とされている方にサービスを提供します。例えば、お年より・障がいを持つ方・病弱な方のための付き添い、通院介助など。また、保育園の送迎や産前産後のお手伝いの育児支援など。まずはご相談ください。
多世代の居場所 メロディーココ		子どもからシニアまで、多世代が集えるコミュニティカフェです。顔の見える関係をつくり「おたがいさまのたすけあい」をひろげます。
生活リハビリクラブ幸 介護保険事業	【デイサービス】	介護や支援の必要な高齢者の方に、送迎つきで、昼食・入浴・趣味の活動等を通じて楽しく過ごしていただきます。（月～土）
	【居宅介護支援事業】	介護保険の申請代行やケアプランの作成、サービスの調整・手配をします。
	【ヘルパー派遣】	ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・排泄などの介助や家事等の日常生活の援助を行います。障害福祉サービス事業にも対応しています。



編集後記

連日のように 35 度を超える猛暑やゲリラ豪雨…日本の夏はいつからこんな風になったのだろう。小さい頃、夏休みの宿題は朝の涼しいうちに済ませなさい、とよく母に言われたものだが、朝から暑くてたまらない。
そんな夏が過ぎ、ようやく秋がやって来ると思うと何だか心安らぐ気がする。
秋よ来い、早く来い。

ふうちゃん

メロディー ほっと通信

46

発行日
2019 年 10 月 1 日

発　行　：　特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブ メロディー　発行責任　理事長　木村満里子
住　所　：　〒212-0016　川崎市幸区南幸町 2-4-2　ビクセル川崎 101
Tel/Fax　：　044-533-8308　URL：http://wco-melody.com/ e-mail:wco-melody@guitar.ocn.ne.jp

私たちワーカーズ・コレクティブ メロディーは、住みなれたまちで安心して暮らし続けるためのサービスを提供しています。

多世代の居場所メロディーココは、ワーカーズ・コレクティブメロディーが運営しているコミュニティカフェです。カフェの奥はフリースペースになっており、さまざまなイベントを行なっています。今回は、川崎市住民主体による要支援者等支援事業を受託しているふまねっと運動を紹介します。

ふまねっと運動とは、50 ㎝四方の大きなマス目で出来た「あみ」を床に敷き、その「あみ」を踏まないように注意深くゆっくり歩くことにより歩行機能の改善が期待できる運動です。また、歩きながら複数の課題を行ないます。
ステップを記憶し、手をたたきながら歩いたり、歌に合わせてステップを踏むなど、「注意」「集中」「記憶」を重視し、認知機能の改善をします。
ステップを間違えても「気にしない　気にしない」を合言葉に続けているうちに、複雑なステップもしっかり記憶し歩ける様になり、その効果には驚かされます。

参加者からは「ふまねっとをやらないと足が重い」「休むと歩きづらいのが良くわかる」「家にいても誰ともしゃべらないのよね」などといった声も聞かれます。
ふまねっとは毎週火曜日 10：0～11：30（メロディーココにて）、入念な準備運動とふまねっと運動は休憩をはさみながら無理のないよう身体を動かします。
休憩の合間にはスタッフによる“手品”もお楽しみの一つです♪
みんなで楽しみながら身体を動かしてみませんか？

＊参加費　300 円／1 回
＊講習を受けたインストラクターが行ないます。
＊月に 1 度看護師による準備運動を行ないます。

帰りには
メロディーココで
おしゃべりしながら
コーヒーも･･･

Contents

1：ふまねっとでしっかり歩こう
2：連続講座
3：ココ　レンタルサービス
4：ワーカー募集

多世代の居場所　メロディーココ

人と人とのつながりを強めながら、「お互いさまのたすけあい」を拡げていくために、ワーカーズ・コレクティブメロディーでは、多世代の居場所メロディーココをつくりました。コミュニティカフェを中心にフリースペースを開放し、顔の見える関係がつくれればと考えています。「ココに来れば誰かに会える」「ココに来れば誰かとつながる」をコンセプトに、一人ひとりが顔を合わせ、対話し、互いに助け合う居場所です。

＜連続講座＞　　＊第１回は終了済みです

オトナの素敵☆ライフスタイル

～心と身体と生き方と～

●会場　**メロディーココ**　(幸区中幸町４−21　エステート鳥養１階)

●参加費　1回につき **300円**（飲み物・資料代）

第２回

「7の倍数で考える女性のからだ」

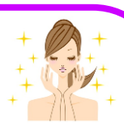
講師：あんず薬局・御堂直美さん

10 月 23 日(水)10:30～12:00

女性のからだは年齢と共に変化していきます。老化を早めてしまわないよう、変化に応じた養生が必要です。
きっと役立つ漢方を学びましょう！

第３回

「はじめよう！人生会議」



講師：看護師・鳥海幸恵さん

11 月 20 日(水)　10:30～12:00

誰でもいつでも、命にかかわる病気やけがに見舞われる可能性があります。命が差し迫った状況では、約７割の方が医療やケアのあり方について自分の考えを人に伝えることができなくなります。ゲーム体験をきっかけに、自分自身について気づきを得て、大切な話し合いについて考えてみませんか？

＜各種　お申し込み・お問い合わせは＞
ワーカーズ・コレクティブメロディー
TEL 044-533-8308

☆　メロディーココ　レンタルスペース　☆

フリースペース	カフェスペース	厨房
1,000 円／1 時間	1,000 円／1 時間	500 円／1 時間

●打ち合せ、学習会、お誕生会、女子会などにご利用できます。
●営利目的の利用など、メロディーココのコンセプトに合わない場合は、レンタルをお断りする場合もあります。
●フリースペースは、カフェの奥となります。20 ㎡程度の広さです。　会議用折りたたみテーブルとイス(１０人分)があります。スライドドアでカフェとの間を仕切ることができます。
●カフェスペースは、テーブル×６、イス×12、カウンター用イス×２となっています。
●厨房のみの利用はできません。カフェスペースをレンタルする場合のみ利用できます。
●マイク・プロジェクター等の貸し出しもできます。

ココのおすすめレシピ

＜　さつまいもご飯　＞

天高く馬肥ゆる秋、この時期はさつま芋の最も美味しい時期です。

材料４人分

米	３合
さつまいも	中１本（300g）
昆布	５㎝×６㎝　１枚
塩	小さじ１杯強

調理

①米を研いで 30 分位浸漬させる。
　その時、昆布も入れる。
②さつま芋を１㎝ 角に切り、米の浸漬が済んだらその上へ乗せる。
③水の量は通常の水加減で良。
　（さつま芋は水分を多く含んでいるので水分調整は要りません。）
④あとは普通に炊くだけ。
⑤蒸れたら、さつま芋がつぶれないようにかき混ぜます。
⑥お茶碗に盛り、黒ゴマを散らします。

LINE@ 友だち募集中。

メロディーココLINE@始めました！
イベント案内・イベントの様子メロディーココの情報をお送りします！
お友だち登録お待ちしております♪

ID 検索は→　@373znxdg