

生活クラブ生活協同組合

明るく元気な職場です。

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

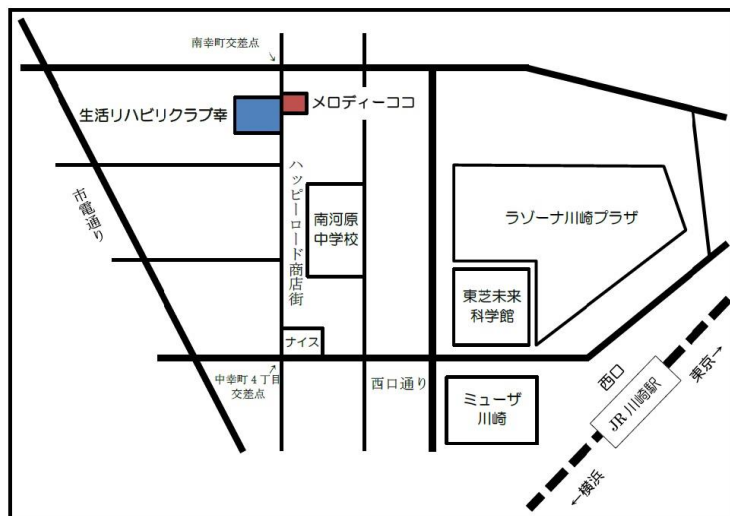
要資格

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】<br>(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<br>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<br>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

今年の夏はマスクが必需品になります。そこで注意をしなければならないのが熱中症です。軽い脱水症状かなと思った時は、経口補水液を飲んでみて下さい。ドラッグストアで 500ml 入り 150 円前後で売っています。重い症状の時は、迷わずかかりつけの医師に看てもらいましょう。暑さを我慢せず過ごしましょう。

Light,



# メロディー



# ほっと通信

49号

発行日  
2020年7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](mailto:wco-melody@guitar.ocn.ne.jp)

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。

## メロディーココ再開

多世代の居場所「メロディーココ」は、4月より新型コロナウイルス感染拡大防止のため休業していましたが、緊急事態宣言解除を受け、営業を再開しました。山形県平田牧場の三元豚を使ったハンバーグやドライカレーのランチや手作りケーキをお楽しみいただけます。11:30～14:00 ランチ 14:00～17:00 カフェタイムです。どうぞお立ち寄りください。

また、6月26日より多世代のココ食堂も再開しました。「みんなで食べる晩ご飯」をコンセプトに、毎週第4金曜子どもからシニアまで年代に関係なくお食事できる食堂です。17:00～17:40、17:45～18:25、18:30～19:10 の入れ替え予約制、1回7組までとしています。換気や消毒、手洗いなど参加者のみなさんにも協力いただき、感染防止につとめています。参加費大人 300 円、子ども(小学生まで) 100 円。7月は24日(祝・金)に開催します。ぜひ遊びに来てくださいね。



6/26 ココ食堂 メニュー  
ちらし寿司  
大根とさつま揚げの煮物  
いんげんの和え物  
お吸い物  
メロン

## Content

- 1 : メロディーココ再開
- 2 : 火曜日はココ体操デー!
- 3 : メロディーのおすすめレシピ
- 4 : ワーカー募集

# 火曜日はココ体操デー！

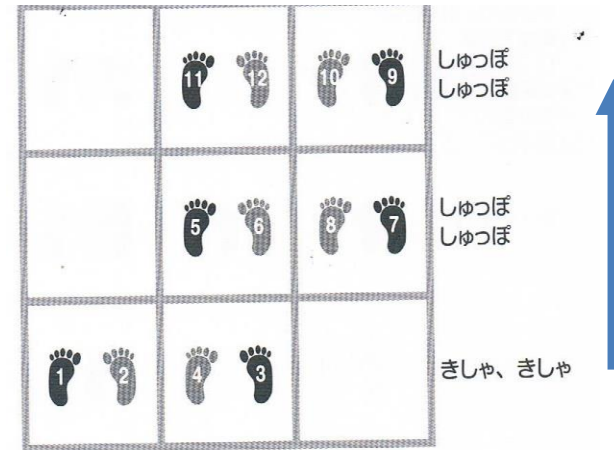
毎週火曜日 10:00～11:30、メロディーココの多目的スペースでは、地域の方を対象にふまねっと運動や転倒予防体操など、健康な体づくりのための体操教室を開催しています。

\* 川崎市より住民主体による要支援者支援事業の委託を受けています。参加費 300 円。

## ふまねっと運動

ふまねっと運動とは、50センチ四方のマス目で出来た大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。ステップがたくさん用意されており、このステップを間違えないように「学習」しながら歩行のバランスを改善する「運動学習プログラム」です。北海道教育大学の北澤一利教授により開発されました。発祥地の北海道では、各地にふまねっと運動の教室があり、若い人からシニアまで大勢の方が参加しています。

歌やリズムに合わせてステップを踏みます。間違ってもOKです。楽しく運動しましょう。



上図はステップの一例です。『汽車ぽっぽ』の歌に合わせて、ステップを踏みながらマス目を移動していきます。

## フレイル予防

人は年齢を重ねると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。「前よりも疲れやすくなった気がする・・・」「外出するのがおっくうな時がある・・・」こんなことはありませんか？こうした状態をそのままにせず、元気な毎日を送るためには、十分な栄養、適度な運動、趣味や仕事など社会参加が大切とのことです。フレイル予防の第一歩として、何か新しいことを始めてみませんか？

## 賛助会員募集中

多世代の居場所「メロディーココ」では、『ココに来るとだれかに会える ココに来ると誰かとつながる』をコンセプトにさまざまな企画をとおして、たくさんの方が集う居場所をめざしています。メロディーココの活動に賛同し、運営をご支援・ご協力して下さる賛助会員を募集しています。

賛助会費 1口 1,000円

賛助会員にはコーヒーチケット付き会員証をお渡ししています。



## フリーマーケット開催

7/18(土)  
14時～17時

食器・洋服などのフリーマーケットを開催します。掘り出し物があるかも!? ぜひ、のぞいてみてください。  
\*フリーマーケット開催日以外にも、店内に商品を置いてあります。いつでもご覧いただけます。



出品される食器の一例です

## メロディーおすすめレシピ

### <豆腐サラダ>

見た目が涼しげで簡単な一品をご紹介します



#### 材料 4人分

|       |      |
|-------|------|
| 木綿豆腐  | 1丁   |
| 塩蔵わかめ | 15g  |
| 人参    | 1/3本 |
| きゅうり  | 1本   |

#### 調味料

|          |     |    |
|----------|-----|----|
| 胡麻ドレッシング | 大さじ | 4杯 |
| すりごま     | 大さじ | 3杯 |
| マヨネーズ    | 大さじ | 1杯 |
| つゆの素     | 大さじ | 1杯 |

#### 調理

- ① 豆腐を布巾に包んで水を良く切る。
- ② 人参は銀杏切りにして茹でる。
- ③ きゅうりは半月切にして塩もみ。
- ④ わかめは水につけ塩抜きして1分位茹で、冷水につけた後、水を良く切り1cm角位に切る。
- ⑤ ①を4cm四方に手でちぎる。
- ⑥ ②から④の水を良く切り、あわせて⑤を混ぜる。
- ⑦ ⑥を器に盛る。
- ⑧ 調味料を合わせ⑦に掛ければ出来上がり。

調理は簡単ですが、各食材を合わせる前に豆腐の水気を良く切るのが、美味しくつくるコツです。