



行:生活リハビリクラブ幸運営会議 生活クラブ 発 行: 生活リハビリクラブ幸運営会認 問合わせ: 川崎市幸区南幸町 2-4-2-101

発行責任:仁藤名都子/編集責任:内村真由美 TEL.044-556-1122 FAX.044-556-1121

生活リハビリクラブ幸は川崎市幸区にある生活クラブ生協の介護福祉施設です。 ここで行われる企画をご案内いたします。

生活リハビリクラブ幸がおくる元気な暮らしのヒント

「お片付け(生前整理)ってどうやるの?」

なぜ「生前整理」が必要か?心とお片付けの関係、生前整理の進め方や、お片付けの途中で挫折しない ためのコツ。整理、整頓、片付け、収納の意味や片付けをすることで何がかわるかなどについてお話を 伺います。

くらしのサポート事業 はっぴい&キャリーは、「整理・片付け・引き取り」を行っています。 はっぴいさんは、就労経験が少なく、生きにくさを抱えた若者とシニアのサポーターが高齢者や地域の 方々に生活支援サービスを提供しています。

日時:2022年2月15日(火)14:00~15:30

場所:メロディーココ(定員10名)

オンライン Zoom 併用

講師:くらしのサポート事業 はっぴい&キャリー 鈴木益代さん

(一般社団法人遺品整理士認定遺品整理士·生前整理士技能 Pro1級)

費用:無料(Zoom参加に伴うデータ通信料などは各自ご負担ください。Wi-Fi 環境での参加をおすすめします)

申込・問い合わせ:メール r-saiwai@bzO3,plala.or,jp 電話 044-556-1122

Zoom で参加希望の方は2月10日(木)までに氏名を添えてメールでお申込みください。

\*新型コロナウイルス感染拡大の状況により開催時期や方法を見直すことがあること、あらかじめご了承ください。

働く人の協働組合ワーカーズ・コレクティブ

合同説明会

生活クラブは主に食を共同購入する協同組合ですが、働く人の協同組合ワーカーズ・コレクティブが あることを御存じですか? 川崎の中原区、幸区、川崎区には 7 つのワーカーズ・コレクティブが あります。保育、介護、生活クラブの配送、事務、川崎の石けん「きなりっこ」を作っているワーカ ーズ・コレクティブが参加してお仕事説明会を開催します。「そろそろ働こうかな」「子育て中でも大 丈夫かな」「転職しようかな」と考えている方、お待ちしています。

日時:2月5日(土) 第1回目 13:00~13:50

第2回目 14:00~14:50

場所:メロディーココ

申し込み・問い合わせ ワーカーズ・コレクティブ メロディ

044-533-8308 担当平野



### FFC+W KAWASAKIまつり









#### 10月22日(金)~24日(日) 中原区・幸区・川崎区

Food (食)、Energy・Ecology (エネルギー・環境)、Care (おたがいさまのたすけあい)、そしてWork (働く)をテーマに、活動を実践している様々な団体が参加し開催しました。今年はより身近な地域で活動している団体とともに、人と人がつながることを目的に行ないました。地域の方がたくさん参加してくださり、楽しいひと時を過ごすことができました

#### 川崎区 10月22日



マジシャン登場にこどもや大 人も大興奮!でんきやせっけ ん、消費材のお話もたくさん しました。 中原区 10月23日



雨が降ってとても寒い日で、人通りも少なかったのですが、組合員、生活クラブの活動に 興味のある方が立ち寄って下さり、盛り上げてくれました。

折り紙創作家の国宗さん とジャックランタンを楽 しく折りました。

幸区 10月24日

誰かのために頑張るオトナのための セルフメンテナンス講座開催報告













## リラックス♡ ボディーケア

11月18日(木)

10:00~11:30

体を動かしたり、アロマオイルのセルフマッサージしたりして、体も心も癒すことができました。みなさんとても親密になり、講座のあとは、メロディーのボランティアしたい、アクセサリー作りの企

画したいと、楽しく話が

弾みました。

(幸コモンズ 和田紀子)



## 始めよう 人生会議

11月27日(土)

13:30~15:00

誰もが迎える人生の最期。そのような状況では約7割で意思表示が難しくなると言われています。6名が集まって「もしバナゲーム」というカードゲームを通じ、自分の価値観や選択の傾向に気づいたり、それを参加者に伝えたりする経験をしました。

(中原コモンズ 鳥海幸恵)



## おしゃれ♡ スカーフ活用術

12月2日(木)

10:00~11:30

主にシニア世代と若いスタッフ、組合員と地域の方、前にも参加したことのあるリピーターと初めて聞く方、いろいろでしたが前に聞いた事はすっかり忘れていて(´∀`)、和気あいあいと楽しいひとときを過ごしました。

(かわさきコモンズ 林裕子)



# 介護一口メモ









## 湿度不足にご注意!!

寒さが厳しくなるにつれて空気の乾燥が気になる季節になりました。

ホームヘルパーとして伺う訪問先でも、加湿器を利用されているお宅はそれほど多くありませんが、 湿度が不足すると乾燥によって呼吸器系の粘膜を傷めて風邪やインフルエンザなどのウイルスが体内に 入りやすくなってしまいます。適切な湿度は50~60%と言われています。

また、湿度を保つことによって暖房をつけた時の体感温度も上がります。上手に加湿をして、健康で快 適な冬を過ごしたいですね

訪問管理者 大坪真理





生活リハビリクラブ幸では毎日施設内の厨房でそ の日の食事をつくっています。生活クラブ生協の食 材を使用したあたたかい食事は、利用者の方にも好 評です。毎朝、昆布とかつおで、お出しをとります。 昼食前にはいい香りがしてきて、利用者の方も「お いしそうな匂いがするね」と笑顔になられます。お 正月や、敬老の日、クリスマスなどには、行事にち なんだ食事を楽しみます。



## 多世代の居場所 <u>メロディ</u>ーココ



奇数月の第3木曜日の午後はメロディーココで介 護相談会を開催しています。

ケアマネジャーが、ちょっとした介護のことや、悩 みの相談にのります。話をきいてほしいというだ けでも大丈夫です。

次回は3月17日(木曜日)

午後2時から3時半です。お待ちしています。

Facebookでチェック 🚯



公式アカウント



## 介護のことで何かお困りのことがあったら 生活リハビリクラブ幸にご相談ください。

介護は他人事と思っていませんか?

介護について何でも相談に乗ります。

ご自分の事や家族のことなどお気軽にご相談下さい。

電話番号 044-556-1122 生活リハビリクラブ幸





働きたいなと思ったら 毎月 15 日は行こう! ワーカーズデー

W.Co (ワーカーズ・コレクティブ)とは

自分を生かす働き方で、地域に必要な機能をつくりたい。そんな思いを束ねて生み出した 働き方です。こちらのフォームからお気軽にお申込み、お問合せください。





## デイサービスのお仕事見学ウィーク

「働きたいな」と思う時、あなたが浮かべる職種は どの様な職種ですか?

デイサービスなど介護の仕事は入っていますか? 事務、コンビニ、配送などの仕事は生活する中で自 然と目に入ってきますが、介護の仕事は見えづらい ので、もしかして「暗ーい」イメージがあるのでは? ということで、「デイサービスお仕事見学会」を企画 しました。

生活クラブのデイサービス。どんな事をしているのか、どんな人が働いていて、どんな雰囲気なのかこのチャンスに「♪そーっとのぞいてみてごらん♪」 お好きな日を予約して下さいね。

日程: 第1弾 1月24日(月)~29(土)

第2弾 3月21日(月)~26(土)

時間:11:00~12:00

申し込み・問い合わせ

W.Co メロディー 044-533-8308

担当平野

※ケアプラン作成(ケアマネジャー)訪問ヘルパー

派遣事業も行っています。

### 編集後記

寒い毎日が続いていますね。貼るカイロの数、徐々に増えてきています。「冷えは万病の元」その言葉を肝に銘じつつ、四季を楽しもうと公園のベンチで休憩する私です。 (平野)

## 生活リハビリクラブ幸地図



## 事業内容

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
(通所介護)事業	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。
ホームヘルパー派遣	ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・排泄などの家事や介護等の日常生
(訪問介護)事業	活の援助を行います.
川崎市 要介護者ヘルパー派遣事業	介護保険の給付サービスだけでは生活が難しい高齢者のお宅をホームヘル
	パーが訪問し、家事等の生活援助サービスを行います。
	(利用には申請が必要ですので詳しくはお問い合わせください)
生活支援 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、高齢者・障がいを持つ方・病弱な方のための付き添い、通院介助等。
	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。
	*介護保険など公的サービス以外 *川崎市産前・産後家庭支援ヘルパー派遣事業
	Tel&fax 044-533-8308
	URL http://wco-melody.com/ e-mail wco-melody@guitar.ocn.ne.jp
多世代の居場所	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。
メロディーココ	顔のみえる関係をつくり「おたがいさまのたすけあい」をひろげます。

\*ワーカーズ・コレクティブ(W.Co)とは:地域に暮らす人たちが、生活者の視点から地域に必要な「もの」や「サービス」を市民事業として事業化し、自分たちで出資し経営し労働を担う働き方の組織です。

\*W.Coメロディー:参加型福祉の趣旨に賛同した地域の人々が、自主的にワーカーズ・コレクティブ メロディーを組織し日常のワークを担っています。

W.Co メロディーではホームページで様々な情報を発信しています。 ぜひアクセスしてみてください。http://wco-melody.com