

ココのおすすめレシピ <小松菜のナムル> レンジで簡単 もう1品欲しい時に

材料(4人分) : ・小松菜 ・人参 1/2 本
 合わせ調味料 : ・にんにく 1カケ ・醤油 砂糖 ごま油 各大さじ1
 ・鶏ガラだし(顆粒) 大さじ 1/2 ・すりごま適宜

作り方: ①小松菜は3~4cmに切り、葉と茎に分けておく
 ②電子レンジ(500W)で、小松菜の茎を4分、葉を2分加熱する
 ③人参は千切りにし電子レンジ(500W)で3分加熱する
 ④材料が冷めたら合わせ調味料とまぜる
 *お好みで酢を加えてください
 *お使いの電子レンジによって加熱時間を調節して下さい



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、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 介護 保険 ハビリ 事業 クラブ 幸	【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】	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

コロナ禍がだいぶ治まって来たかと思うと、今度はインフルエンザの流行。どちらもウイルスが悪さをしています。ウイルスは空気の乾燥している冬場に活動が活発になります。

外出から帰ってきたら、手洗いと、うがいを習慣づけ、ウイルスを寄せ付けないようにしたいものです。(Light)



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 平野ひろみ
 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



63号 2024年1月1日発行

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。



明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願いたします

昨年は多世代の居場所メロディーココではカフェ、ココ食堂、川崎市住民主体による要支援者支援事業「ふまねっと運動」他、沢山の企画で地域の方と楽しい時間を過ごすことができました。また、連携している事業所と2024年の介護保険制度改正に向けて在宅介護を後退させないための要望書の提出や生活クラブ生協組合員と共に、川崎市に対して市民福祉政策提言の提出を行いました。

世界では、ロシアとウクライナの戦争が終息しないまま、ハマスとイスラエルの紛争が激化し、沢山の命が奪われ、多くの難民は最低限の生活さえできない状況です。その影響で日本では物価高騰、資源不足で生活が厳しくなっています。酪農家がインタビューの中で、「大規模化をすすめ餌を海外に頼ってきた。今、価格高騰になり対策を取りたいが自由がきかなくなってきた。スケールメリットがデメリットになっている。」と話していました。

日本の福祉も同じと思われる。大きくなると見えない部分が多くなる。利益を上げる事を1番に考えざるを得なくなる。私たちワーカーズ・コレクティブ メロディーはスケールメリットではなく、ミニマムな地域活動こそが必要と考えています。昨年、地域みまもり支援センターの方に幸区の子どもをめぐる現状と事例を聞きました。一人で悩んでる人、精神的に追い込まれている人が目の前には見えなくても多くいることがわかりました。人は、誰か一人でも話せる人、どこか一ヶ所でも逃げられる場所があれば、辛くても生きていられるのかもしれない。メロディーココがそんな場所になれたらいいなあと思い、2時から5時までを無料開放しています。メロディーココは今年で5年目を迎えます。「地域の方と共に」誰もが安心して暮らせる地域のために私たちにできることを考えていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

contents

- 1 新年の抱負
- 2 孤立孤独対策推進法について
- 3 メロディーココでほっとひといき
- 4 ココのおすすめ レシピ

孤独・孤立対策推進法が施行されます

高齢化や核家族化をはじめとした社会環境の変化により、孤独・孤立の問題が起きてきました。長引くコロナ禍により今では一層深刻な社会問題になっています。「孤独」とは主観的概念で、独りぼっちと感じる精神的な状態をさし、「孤立」は客観的概念で、社会とのつながりがなかったり少ない状態をさすそうです。捉え方は人により多様ですが、自殺者数やDV相談件数、児童虐待相談件数の増加の背景には、孤独・孤立の問題も要因のひとつとして考えられています。この問題は、年齢や性別・職業などの属性に関わらず、誰にでも、人生のどのタイミングにも起こり得ます。



そこで政府は、「孤独・孤立に悩む人を誰一人取り残さない社会」「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指して、孤独・孤立対策推進を制定し、2024年4月から施行することとなりました。

「孤独・孤立対策推進法」の基本方針は、以下となります。

- ①支援を求める声を上げやすい社会とする
- ②切れ目のない相談支援につなげる
- ③見守り・交流の場や居場所を確保し、人と人との「つながり」を実感できる地域づくりを行う
- ④孤独・孤立対策に取り組むNPO等の活動を支援し、官・民・NPO等の連携を強化する



私たちワーカーズ・コレクティブメロディーは、まさにこの人と人との「つながり」を育むために「多世代の居場所メロディーココ」を立ち上げました。「ココに来ると誰かに会える、ココに来ると誰かとつながる」を合言葉に、地域のみなさんの居場所としてこれからも活動をひろげていきます。

生活リハビリクラブ幸がおくる「元気な暮らしのヒント」

『みんなでおしゃべり快語カフェ』

生活リハビリクラブ幸運営会議・メロディーココ運営協議会 共催

家族の介護・病気などの心配ごと、悶々と心にしまい込んでいませんか？経験談、悩みなど日頃の思いを話すこと、人の話を聞くことで少しほっとできるかもしれません。そんな時間がもてたらいいなあ～と思い企画しました。座談会ですので、お気軽にご参加ください。

日時：2024年2月21日（水） 14：00～15：30
場所：メロディーココ（住所・地図は裏面をご覧ください）
参加費：無料

申し込み締め切り：2月10日（土）

申し込み・問い合わせ：生活リハビリクラブ幸（担当者：小林）044-556-1122



メロディーココで ほっとひといき

多世代の居場所
メロディーココ

お手洗い 貸してね

なんにも注文しないで大丈夫よ

もちろん

ひとやすみ

住所
川崎市幸区中幸町4-21
エステート鳥養1F

Facebook

月～金曜日
14：00～17：00
出入り自由です
※都合により変わる場合があります

メロディーココってどんなところ？
赤ちゃんからシニア世代をはじめ、
いろいろな人たちに
「ほっとひといき」
ついてほしいとおもいつくった
「多世代の居場所」です。

生活リハビリクラブ幸の

スタッフ大募集！

介護スタッフ 月～土

レクリエーション・食事・入浴・排泄等のサービスを行います。

週1日からOK。
資格不要・未経験可！

8:30～18:30 時給：1,112円～
早番・遅番あり 子育て世代が働きやすい
時間帯も相談に応じます。
働きながら資格を取得！

ケアマネジャー

ケアプランの作成及び各サービス事業所と連絡・調整などを行います。

未経験者の方でもていねいに指導します。

資格：介護支援専門員
常勤・非常勤募集

お申し込み・お問い合わせ
生活リハビリクラブ幸
044-556-1122