



生活クラブ生協の介護保険事業所

さいわい

2026.春号

No.43

# 生活リハビリクラブ **幸** だより



生活クラブ

発行：生活リハビリクラブ幸運営会議 発行責任：小出幸代／編集責任：小林君子  
問合せ：川崎市幸区南幸町 2-4-2-101 TEL.044-556-1122 FAX.044-556-1121

生活リハビリクラブ幸運営会議の今年のテーマは

## 「地域のたすけあいを豊かにしていこう」



生活クラブの介護福祉事業であり、もうひとつの「消費材\*」ともいえるのが生活リハビリクラブ幸です。「このまちで最後まで自分らしく暮らせる場所をつくろう」という生活クラブ組合員の声からスタートしました。

生活リハビリクラブ幸のある場所は駅やバス停も近く、人の行き来がたくさんあります。しかし、都市型で便利な暮らしは、人に頼らなくても生活が完結しやすく、その分、人とのつながりがうすれ、孤独になりやすい側面もあります。

生活リハビリクラブ幸は今年で 36 年目を迎え、介護施設の運営だけでなく、地域の暮らしを支える拠点として、長い年月をかけて組合員・地域とともに育ってきました。困りごとの相談や、ボランティアで利用者さんと交流をするなど関わり方は様々。

人が立ち寄り、つながれる場所なのです。

「地域みんなのたすけあいの場所」として、「使ったり」「支えたり」、生活リハビリクラブ幸を利用しながら、皆さんと一緒に地域のたすけあいを豊かにしていきたいです。

幸運営会議代表 小出 幸代



### \*消費材

企業の利益目的で作られる「商品」に対して、実際に使う組合員自身が消費するために生活クラブを通して共同購入を行っている観点から、生活クラブが扱う材を消費材と呼びます。消費材の取り組みを通じて、生活の中の課題解決をめざしています。



# 教えて！リハ幸

## 生活リハビリクラブ幸の介護事業【訪問ヘルパーの巻】

「安心して暮らせる地域、受けたい福祉」を自分たちで作るため、生活クラブ神奈川とその組合員が力を合わせて創設した「生活リハビリクラブ」は現在、神奈川県下で6か所に広がりました。

その中の一つ「生活リハビリクラブ幸」では、デイサービス、訪問ヘルパー派遣、ケアプラン作成（居宅介護支援）の事業を行っています。今回は「訪問ヘルパーの1日」を紹介します。



### 生活リハビリクラブ幸 訪問ヘルパー Aさんの1日(例)

9:00~9:30	B様宅	オムツ交換 お湯や温タオルでお体をきれいにし、新しいオムツや衣類に交換します。	
10:00~11:00	C様宅	一緒にお買い物に行きます。 歩行が不安定なCさんも安心してお出かけできます。 食べたいものをご自分の目で選ぶ楽しみを尊重します。	
14:00~14:45	E様宅	シャワー浴又は入浴の介助 体調確認の後、脱衣所で着脱、 段差のある浴室への出入りを介助します。	
15:30~16:30	F様宅	お掃除や洗濯物干しをします。 ご自身でもできる部分は一緒に動いていただいています。	
17:00~17:30	G様宅	デイサービスお迎え 送迎車で戻られるGさんを笑顔でお迎え、 着替えや後片付けのほか、夕食の温め、 服薬の準備、声かけをします。	

こうして一日の仕事を終えると、その日の利用者さんの状態を事務所に報告します。

お元気がない様子があったり、皮膚の状態が悪かったり、日々の小さな変化も、気づいたことは伝え、必要に応じてケアマネジャーさんや離れてお住まいのご家族にも相談します。

皆様に笑顔と安心をお届けするために、西へ東へ 北から南まで、私たちヘルパーは今日も走っています。サービスを利用されたい方はケアマネジャーさんにご相談下さい。

一緒に介護を担っていただけるヘルパーさんも募集しています。1日1件からでもOK！  
あなたのチカラが利用者さんの生きる意欲につながります。やりがいのある仕事です！

### 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。

ご自分のことや家族のことなどお気軽にご相談ください。

電話番号 044-556-1122 生活リハビリクラブ幸





## 介護一口メモ ～高齢者の便秘 たかが便秘 されど便秘～

高齢になると便秘になる方も多く、これは年齢を重ねるとともに、筋力や消化器官の機能低下、運動不足、食事・水分摂取の低下や、薬剤性便秘、排便反射（直腸に便が到達し脳へ便意が伝わる事）の低下など複数要因が重なって引き起こされます。

便秘が続くと腸閉塞や痔、免疫力の低下、精神的な影響でストレスや不眠になることもあります。予防と対策は十分な水分を摂取し、適度な運動、食事は食物繊維を含む栄養バランスを整えることが重要です。毎日か否かという排便の回数だけでなく、スッキリと排便ができているか、という点も大切です。

便秘を放置すると深刻な健康問題につながる可能性があるため、早期の対策が必要です。

ケアマネジャー 丸山 美保子



## 生活リハビリクラブ幸がおくる

### ～元気な暮らしのヒント～ 「快語カフェ」 開催報告

2026.2.18 メロディーココにて気軽に話せる場として「快語カフェ」を開催しました。

介護の話だけでなく、介護まではいかない同居の親のことや、自分自身、将来介護が必要になったらどうするか、また、生活リハビリクラブ幸で自分自身がお世話になりたい時はどうすれば良いのかなど、多岐にわたる話題が出ました。参加者それぞれの立場や思いを持ち寄り、心地よい時間を過ごすことができました。また、生活リハビリクラブ幸で「やってみたいこと」として、デイサービスの体験会、歌や書道、手作り品の制作、医療生協と連携した介護予防の話などのアイデアも出ました。

幸コモンズ 片山 恵子

## ご不要なタオルやシーツはありませんか？ ～大切な資源を再利用～



### ご不要なタオルやシーツ

デイサービスで大きく活躍できます！

ご自宅で切ったからの持ち込みも可。20cm～25cm 四方程度、フェイスタオルなら 1/4 程度が目安です。



### 生活リハビリクラブ幸へお持ち込み

ボランティアさんや研修生が使いやすい大きさに切ってくださいませ。

「ちょきちょきボランティア」さん も募集中！ご友人とおしゃべりしながら手作業しませんか？



### お役立ちウエス（清拭）として再使用

デイサービスのお掃除や、お風呂介助、トイレ介助などに大切にに使わせていただきます。

#### 持ち込み前に確認していただきたいポイント

- ・洗濯済み・乾燥済みでお持ち込み下さい
- ・薄手のタオルケットやバスタオルも受付可能
- ・実はTシャツや綿の肌着もウエスに向いています
- ・著しい汚れや油染み、カビがあるものは不可



「生活リハビリクラブ幸」へのお持ち込みは下記営業時間内をお願いいたします。

営業時間：月～土曜日 8：00～18：30 （日曜日、年始 1/1～1/3 は休業）

祝日も営業しています。

お問合せ：044-556-1122 （担当 小林）

# はたらく仲間 大募集!

## ♥ デイサービススタッフ

- 時間：8：30～18：30 シフト制・早番遅番あり  
子育て世代が働きやすい時間帯も応相談
- 時給：1,264 円～
- 勤務：週 1 回からでも OK!
- 資格がなくてもOK 研修あり  
働きながら資格を取得できます。(資格取得補助あり)
- 主な仕事内容：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。



メロディーココ&生活リハビリクラブ幸 地図



## ♥ 訪問ヘルパー

- 利用者宅を訪問し、身体の介護や掃除、買い物等の家事支援を行います。1日1時間からでもOK
- 資格：初任者研修修了者・旧ヘルパー2級・  
介護福祉士のいずれか
- 時給：1,720 円/1 時間 + 移動手当



### 編集後記

桜が満開になり、外を歩くのが楽しい季節です。花びらが舞う道を通るだけで軽やかな気持ちになったりと、春ならではのわくわく感が私の日々を彩ってくれている気がします。(さやか)

## 事業内容

デイサービス (通所介護) 事業	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。
ホームヘルパー派遣 (訪問介護) 事業	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)
W.Co メロディー 独自事業	生活支援 サービス事業 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 <a href="http://wco-melody.com/">http://wco-melody.com/</a> e-mail <a href="mailto:wco-melody@guitar.ocn.ne.jp">wco-melody@guitar.ocn.ne.jp</a>
	多世代の居場所 メロディーココ

\*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>

