



福祉クラブ生協機関紙

うえるびー 3

2025/No.396 MARCH



福祉クラブ生活協同組合 〒223-0057 横浜市港北区新羽町 868 TEL045(547)1400 発行責任者 有賀恵子 <https://www.fukushi-club.net/>

福祉クラブの 家事介護サービス

消費材の「宅配サービス」で健康に、日常生活を支える「家事介護サービス」で暮らしを豊かに。福祉クラブのサービスはW・Coの活動で、他のさまざまなサービスと連携するサポートは、組合員の安心につながり、参加するW・Coメンバーにとってもやりがいや充実感となっています。

福祉クラブならではの家事介護サービス

福祉クラブの家事介護サービスは、小さなお子さんを持つ若い世代から、高齢者や障がいのある方など、住み慣れた街で暮らし続けたいとの願いをサポートしています。公的サービスだけでは補えない、日常生活のちょっとした困りごとなどに対応し、福祉クラブ独自の「ミニオペサービス」と呼んでいます。

例えば、病気や怪我で思うようにできない家事を頼みたい、昼間一人になる高齢の両親の話し相手をしてほしい、庭の草取りをしてほしい、買い物同行など、手助けがあれば安心して生活できるの…という方の、暮らしのお手伝いです。子育て支援のない地域では、家事介護サービスが産前産後や育児のサポートもしています。

おたがいの
たすけあいの
ま



●利用する組合員から 我が家の片づけや調理を手伝ってもらえるなんて！そして、いろいろなサービスも納得できる価格なので安心して利用しています。

●W.Coメンバーから 一般的な働き方とは異なるW.Coという働き方の面白さに引き込まれて早30年。困っている人の「お世話」好きから、食事サービス、家事介護サービスのメンバーとして、74歳の今も現役で活動しています。



港北W.Coメンバー 雨宮さん

●利用する組合員から ポスティングチラシを見て、福祉クラブの家事介護サービスを知りました。5年前胃癌が見つかり退院直後から週1回2時間で掃除を依頼。関節の痛みや雑巾が絞れない、前に屈むと辛いので、水廻りや床拭きをして貰えるのが嬉しく助かっています。

●W.Coメンバーから ワークの一番の楽しさは、組合員さんが笑顔で親しみを持って接してくれること。真夏や雨天時の上り坂を自転車で移動するのは大変ですが、組合員さんが元気でいてくれることが何にも代え難く、日々のワークのやりがいにもつながっています。



藤沢の組合員Mさん(左)とW.CoメンバーのKさん(右)

●W.Coメンバーから 福祉クラブの他W.Coメンバーから紹介されたのがきっかけで、家事介護W.Coのメンバーになりました。現在は5人の方を担当し、週2回～月2回程度、訪問して主に掃除や、話し相手、散歩介助などを行っています。組合員さんの笑顔がやりがいです。

サービスする側も受ける側も組合員

「ミニオペサービス」を行っているのはW・Coのメンバー。今までの生活の中で培ってきた経験を活かして、組合員なら誰でもW・Coに参加できます。さまざまな年齢層が参加していることで、世代を超えて知識も技能も共有でき、「おたがいさまのたすけあい」の気持ちをもって、替り合いながら活動しています。また、さまざまなニーズに応えられるよう資格取得やスキルアップの制度(補助)があり、公的サービスを利用し始めた方の要望にも幅広く対応しています。

日々の生活の中で不安を抱えている方々に、私たち「家事介護サービス」が訪問することで、少しでも笑顔と安心を届けられるように努力しています。あなたもW・Coに参加しませんか？ (奥田)

おりーぶさんとカコさんの 相談室



Q 空き家問題にはこんなことも…

我が家の隣は数年前から空き家です。庭木の手入れもされていないので、我が家の窓に向かって伸び放題の枝は陽を遮り、秋から冬は大量の落ち葉、枝葉がいっぱいです。先日、駅前の交番からお困りごとはありませんかと巡回連絡のおまわりさんがやってきました。「困ってるんですよ、あの木に。区役所も転居先を教えてくれないので本当に困ってるんです」と訴えたら、いやあ、民事不介入と言いたげな様子。その困りごとには対応できないと帰ってしまいました。どこに訴えればいいのでしょうか。

(困りごとは日常の中に… 50代主婦)

A カコさんのお答え

越境してくる庭木は、本当に困ったものですね。空き家になっている反対側の隣人の方とは話をされましたか。空家の所有者の情報を何かお持ち…、ということがあるかもしれません。このような事柄で困っている方が多い、ということなのだと思いますが、2023年4月に法改正が行われました。民法233条竹木の枝の切除、及び根の切り取りについてです。ただ、行政により対応の仕方に違いがあるかも知れませんが、詳細はお住いの市あるいは区の担当部署にご相談になるのが良いと思います。直接行政が転居先を教えてくれることはありませんが、現地を確認して行政が所有者に連絡をするという方法をとるところもあるようです。

納得・愛着・こだわりの消費材

セサミオイル

生産者: (株)しむら シムシムジャパン



スキンケアへのこだわり

(株)しむらは、年齢を問わず安心してさまざまに利用できるスキンケア製品を取り扱っています。生き生き元気に過ごすために、健康維持にセサミオイルを取り入れませんか？

オイルケアで保湿と乾燥対策

肌の乾燥は、バリア機能を弱めます。肌のバリアを強化するには、水分と油分のバランスが整った状態をキープすることが効果的。季節の変わり目にも、オイルケアでしっかり保湿&乾燥対策をしましょう。また、肌を整えることだけでなく、植物の芳香を活かした天然精油が心の癒しにもなり、心身ともに健康維持を促進してくれるのがセサミオイルです。

セサミオイルとは

原料には南アフリカや東南アジア産の白ごまを使い、国内工場にて、化学薬品を一切使わず、低温圧搾法にて2カ月以上かけて静置・濾過を繰り返して、丁寧にオイルを抽出後、加熱処理しています。

セサミオイルには、ごま特有のビタミンEやミネラルはもちろん、抗酸化物質として注目されている「マリグナン(セサミン、セサミノール等)」を含みます。これには加熱すると含有量が増える成分もあるため、またサラッとした使用感や、食用のごまのような特有の匂いが無いのも加熱処理をしているからです。1ℓのセサミオイルには約78万粒ものごまを使用。着色料、石油系原料、保存料、防腐剤、シリコン、パラベンなどは使用せず、100%天然成分です。

美容オイルとして

洗顔後、①オイル塗布
②化粧水→乳液・クリーム等

ボディの保湿に

乾燥している箇所、肘や膝などのかさつきが気になるところに

マッサージオイルとして

顔や身体に塗布しマッサージします



簡単ケアでまずは1カ月継続
セサミオイル一本で、肌にも頭皮や髪、ボディにも

ベビーマッサージ



生活スタイルの提案

「セサミピュアオイル」は、無香料を好む方やベビーマッサージなどに。また好きなアロマを加えて好みの香りのオイルとしても楽しめます。



カタログに入っている別チラシをお見逃しなく!

家族みんなで使えます。美容オイルとして、まずふき取り用クレンジングオイルとして使用。洗顔後に、セサミオイル、そのあとに化粧水などを使うことがポイントです。肌に優しく、皮脂の落としすぎを防ぎます。

組合員向けの交流会や展示会では、産地や製法の話とともに、セサミオイルを使用した日々のケア(ハンドマッサージ、マウスケア、耳のケア法等)の体験が好評です。インドの伝承医学アーユルヴェーダの考えを基にした未病対策として、オイルやヘナの身近な取り入れ方を学べます。お住まいの地域で交流会等が実施される時は、ぜひ参加してみてください。(有賀)

知ってる? 「消費材」ウラ知識

消費材クイズ



セサミオイルの原料「ゴマ」の国内自給率は?

①30% ②10% ③0.1%未満



答えはこのうるびーにもあります
答えはホームページで **福祉クラブ** 検索
<https://www.fukushi-club.net/>

第36回通常総代会および総代選挙の告示

理事長 有賀恵子

定款第45、46条および総代選挙規約第二、第三条に従い、2025年度通常総代会・総代選挙を左記の通り告示します。

●日時 2025年6月3日(火)午前10時〜午後1時

●場所 横浜市戸塚区上倉田町435-1

「男女共同参画センター横浜フォーラム」

◆第36回総代会総代選挙の告示

・総代定数150人

・立候補資格 組合員の資格を有する者

・選挙区と定数

【横浜市】 港北区27・神奈川区8・栄区8・保土ヶ谷区3

緑区8・青葉区4・金沢区5・南区3・戸塚区7・磯子区2

都筑区3・港南区3

【川崎市】 幸区6・高津区4・宮前区6・多摩区3・麻生区3

【鎌倉市】22 【逗子市葉山町】4 【藤沢市】16 【厚木市】2

【相模原市】3

*立候補される方は3月31日までに総代選挙管理委員会に連絡してください。

■問い合わせ先

TEL 045(547)1400 総務部

2024年度 第8回 理事会報告

科目	11月分	年度累計	累計前年比%
供給高	22,439	179,903	102.6
福祉事業高	7,994	63,141	98.8
施設事業高	5,155	40,574	104.9
利用事業高	516	3,223	91.6
共済受託収入	96	821	95.8
総事業高	36,202	287,663	101.9
事業総剰余	12,270	97,107	103.7
人件費	2,942	22,930	106.6
委託費	2,951	24,113	102.7
物件費	3,971	34,391	98.6
諸経費計	11,354	93,180	102.0
事業剰余	916	3,926	171.6
事業外収入	183	1,503	100.0
事業外費用	366	2,778	115.9
事業活動剰余金	736	2,726	167.1

福祉事業会費賛同登録者数 10,434人(66.50%) 金額 816万円

(1)「みらい子ども・子育てサポート基金」寄付受付

第1期(12月末)時点で組合員440人及び外部イベント等での呼びかけから540,209円が集まりました。御礼申し上げます。第2期「3月1回・3月3回」OCR申込でも受け付けます。 詳細はこちら→



施設探訪

—青葉区で活動するメンバーの拠点—

「ここあ事務所／横浜北事業所」



介護保険事業所と、2つのW.Coが集う事務所

自宅で暮らしていたという利用者の方に寄り添っていききたいという思いをモットーに活動する家事介護W・Co「ここあ」と、介護保険事業所「横浜北事業所」を中心に、ここで仕分けをして配達している、世話焼きW・Co「カトレア」が集う事務所です。

東急田園都市線青葉台駅から藤が丘駅間の循環バスに乗り、庚申塚(こうしんづか)の停留所から5分。二階建アパートの一階に事務所がありました。駐車場に面した窓際では、青葉世話焼きW・Co「カトレア」のメンバーが軽トラックに消費材の積み込み中でした。



これから配達に行ってきます

楽しく働こう

青葉区での福祉クラブ創設メンバーの一人で、昨年度から理事長をしている霜山さんに話を聞きました。

現在「ここあ」メンバーは10人。実働は9人で定例会の出席率は、ほぼ100%。人数は少ないけれど、結束力は抜群です。定例会で話せなかった話題を「ここあLINE」や「ここあカフェ」で交換しています。LINEやカフェは、黒一点の男性メンバーの発案です。「メンバーが楽しく働いていけば、人は寄ってくる」という想いから、「タウンニュース」に載せるメンバー募集では、「活動に参加しませんか」と呼びかけています。一般的な雇用される



事務所を活用し消費材の仕分け

働き方とは異なるW・Coの働き方は、「働きませんか」という呼びかけ方では、伝わらないことが多いとあります。

「コミオプサービスが地域の一助に」

家事介護サービスを利用している組合員は、介護保険と福祉クラブ独自のコミオプサービスを併せて利用する方が多いそうです。霜山さんがケアで食事を作っているご夫婦は、宅配サービスも利用していて、冷蔵庫の中を確かめながら、消費材の注文を手伝います。

介護保険に頼らず、コミオプサービスだけを利用して自宅で生活している80代の方もいます。霜山さんは、福祉クラブのコミオプサービスが地域福祉の一助になっていると強調しています。資格は無くても、地域の方の助けになりたいと考えている人がメンバー参加することで、コミオプサービスも拡がり、必要とする人へつなげていきたいという理事長の気持ちは、福祉クラブの出発点です。結束力を活かしてW・Co「ここあ」メンバーは元気いっぱい、頑張っています。(取材 上坂 渡邊)



事務作業中の 霜山さん(左)

ここあ事務所／横浜北事業所
横浜市青葉区青葉区千草台22-18
ガーデンハウス102
電話 045-516-2234
東急田園都市線青葉台駅から藤が丘駅間の循環バスで庚申塚下車、徒歩5分

LOVE PET ♡ LOVE PET ♡ LOVE PET

ペット
うさぎの紹介

とら猫のパセリはおっとりおとなしい女の子。活発で家中飛び回っている女の子はチーズ。2匹は対照的な性格ながら、とても仲良しいコンビです。(栄区A)

※あなたのペットをご紹介します。ご連絡は編集室まで。

粕汁や空青けれど風の音
冬は粕汁をよくつくります。澄んだ冬空に耳をすまします。

初孫に見とれて帰るの忘れ
孫があまりにもかわいくて、時間が経つのも忘れるほどだった。

わたしのおうた

悦子

アキ

よし子

ひとりごと
編集室から

笹やドクダミは地中に茎を伸ばして繁殖するため、退治が難しい雑草で、拙宅でも悩みの種です。先日ネットの口コミ「注射器で笹の地下茎に除草剤を打ったら枯れた」を見て、さっそく笹の地下茎を掘り起し、試験用の注射器に除草剤を入れて茎に注射しました。即効性はなく、掘っては注射する地道な雑草対策の始まりです。(八十川)



スマイルひろば

心も身体も健康に

～医食同源 発酵食品～

■港北区 Mさん

健康は「医食同源」と思い、毎日の食卓に発酵食品を心がけています。

納豆、ヨーグルト、キムチ、塩麴、甘酒などが主で、パンは酵母作りからします。季節の果物やヨーグルト、草花などを発酵させて小麦と合わせ、パンの種を作り、素精糖、真塩などを入

れてこね、ゆっくり発酵させます。イースト菌を使うパンよりも、手間も時間もかかりますが、このゆっくり時間が私には合うようです。自家製酵母の利点は、しっとり、もちりりが続くことだと思います。

福祉クラブの共同購入で有機栽培の田村さんのりんごが手に入りましたので、果肉はしっかり頂き、皮と芯を発酵させて、りんごと胡桃のパンを焼きました。自画自賛、おいしくできました。



バラの花でも酵母が作れます



りんご酵母を使ったパン

「あなたの健康法」募集します！

身体を動かすこと、食べること、ストレス対処法などを紹介ください。詳しい内容や写真などもぜひ一緒に添付してください。

- 郵送 〒223-0057横浜市港北区新羽町868
うるびー編集室宛
- e-mail : well-being@fukushi-club.net

今月の W.Co

移動サービスw.co「らら・むーぶ港南」

～コミュニケーションを大切に～



立ち上げ時のドライバーメンバーは4人。組合員さんとの「コミュニケーションを大切に」をモットーに、2019年3月に活動を開始しました。通院・通所をはじめ食事会、ショッピング、青春時代を過ごした街並みや景色が見たいなど、利用目的はさまざまです。いつも移動中の会話を大切に対応しています。

また、小学生の放課後デイサービスの送迎も行っています。当初1年生だった子が今では5年生になり、身体の成長はもちろん、精神的な成長を見守るこ

とができるのは大きな喜びであり、楽しみでもあります。子どもと接することはメンバーも気持ちが若返り、明るくなれます。これからも車での移動でできることに対応して、皆さんの役に立ちたいと思います。(メンバー同)



行きたい時に行きたいところへ、外出をお手伝いします



大活躍の「らら車」

絵本だいすき!-(93)

■はかせのふしぎなプール

中村至男作・絵

発行:2020年 出版社:福音館書店



はかせが発明した「何でも大きくするプール」。水面から少しだけ見えています。一体何が沈んでいるんでしょう。「おむすび」かと思ったら「サッカーボール」。なかなか当てられません。皆さんが大きくしてみたいものは何ですか。(M)

日吉センター 横浜市港北区日吉5-21-31 TEL045-561-3030(代表) FAX 045-564-9858(代表)	鎌倉センター 鎌倉市台5-2-22 TEL0467-48-3955(代表) FAX 0467-48-3136(代表)	初山センター 川崎市宮前区初山2-1-7 TEL044-977-0705(代表) FAX 044-977-2556(代表)	藤沢センター 藤沢市善行6-19-51 TEL0466-80-5710(代表) FAX 0466-82-6975(代表)
横浜市 港北区・鶴見区・南区・神奈川区・保土ヶ谷区	横浜市 栄区・金沢区・磯子区・港南区 鎌倉市 全地域 逗子市 全地域 三浦郡 葉山町 横須賀市 一部	横浜市 緑区・青葉区・都筑区 川崎市 高津区・宮前区・多摩区・麻生区	横浜市 戸塚区・旭区 藤沢市 全地域 厚木市 全地域 相模原市 南区 茅ヶ崎市 一部

福祉クラブの多種多様なサービス

消費材宅配サービス

家事介護サービス

入居施設サービス

食事サービス

子育て支援サービス

ケアプラン作成サービス

デイサービス

うるびーサロン

車による外出介助サービス

介護生活用品相談販売

成年後見サポートサービス

小規模多機能サービス

市民の福祉相談窓口

街の技術のサービス

葬祭サービス

↑資料請求はこちら

↑動画で分かる! 福祉クラブ生協

組合員の施設 **みのり藤沢** 藤沢市辻堂元町

今年も晴天に恵まれて、入居者にご来光を拜むことができました。日の出前の富士山方面は、この時間にしか現れない何とも言えない素敵な色あいでした。

お問い合わせ:0466-90-5094