

WAC清水 第 265 号

令和 6 年 1 月 1 日

わくさん

WONDERFUL AGING CLUB

〒424-0929 静岡市清水区日立町 24-17

特定非営利活動法人WAC清水さわやかサービス

□さわやか清水（通所・居宅）

TEL054-336-8844 FAX054-336-8864

□居住支援法人 WAC清水さわやかサービス

TEL054-340-3456 FAX054-336-8864

□みんなの居場所：わくわく亭

TEL054-337-1888 FAX054-337-1889

✉ wacshimizu@sepia.ocn.ne.jp

HP <http://wac-shimizu.com>

今年もよろしくお願ひ申し上げます

2023年も、さまざまなことがありました。

コロナが5類に移行し、日本が14年ぶりに優勝したWBC、記録的猛暑の夏。

今は毎日イスラエル・ガザ戦争の悲惨な状況が報道されています。

世の中がめまぐるしく変化し、人間の欲望はとどまることを知りません。

今日より明日が良い日になるように、わずかな努力でも取り組みましょう。

WAC清水は「困った時はお互いさま」をモットーに2024年も肅々と活動してまいります。

日頃、当法人を支えてくださるすべての皆様に心から感謝申し上げます。

本年も引き続き、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願ひ申し上げます。（理事長 松本 利枝）



会話の少ない日常におしゃべりのできる場を求めて、でん伝体操に来てくれる

方々がいます。体操の前後には、話に花が咲きます。

また、第3土曜日の手打ちそば教室は10名前後の男性ばかりで、充実した賑やかな活動となっています。今年は、初心者さん向けの手打ちそば教室を新しく開催する予定です。ぜひ、年齢問わず男女問わずお気軽にお問合せください。他にも様々な活動もしています。

誰もが住みなれた地域で生きがいをもって暮らし続けることができるような活動をしてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。（副理事長 鈴木明与）

☆居住支援 ストーリー part12 ～居住支援活動はどこまでも～



セミナーの様子

昨年、11月10日に開催いたしました居住支援セミナーには業種を問わず県内外から多くの方々に参加して下さいました。地域を挙げて居住支援をしていくことが生き残る地域への鍵となります。

空き家・空室・孤独・ひきこもり・介護…等々、居住支援法人活動は多岐にわたります。しかし、どんな政策も、どんな仕組みもプレイヤーの能力と動きで変わってしまいます。今回のセミナーはそのようなことをみんなで考える機会にいたしました。

私もそうですが、各種相談員の方々の知識・見識を高めていくこと、そして何より協働活動をしていくことが重要です。国も「伴走支援」の重要性を訴えているようにこれからの相談業務は「伴走支援」が主となります。その中で居住支援法人は居住相談の最後の砦です。そんな居住支援法人を温かく見守っていただければと思います。

本年もご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。(居住支援法人総括責任者 鈴木久義)

☆地域密着型通所介護 さわやか清水



2024年 通所介護の方向性

昨年6月に国が「共生社会の実現の推進」を目的とした認知症基本法案が成立し、今後認知症の新しい取り組みが展開されることになりました。施策の中には「社会参加の機会確保」や「意思決定の支援」も組み込まれ、現在、私たちのテーマである「自己決定」や「社会とつながる」方向と合致するものと確認しました。また、今年には3年に一度の介護保険の法改正があり、BCP（事業継続計画）策定やLIFE（科学的介護情報システム）登録等、時代の要請に応える特色ある取り組みの必要性を感じています。

私たちが今まで積み重ねてきた「個々の利用者様に合ったサービス提供」は、様々な壁とぶつかりながらも少しずつ具現化してきました。

今年は今までの取り組みを振り返りながら、原点である「待つ」という時間を大切に、もう一段のステップアップを図る1年にしていきます。本年もよろしくお願い申し上げます。(生活相談員 長倉 利仁)



龍津寺にて

☆さわやかサポート

ある日曜日のサポート便り…

若年性認知症の女性で、ご家族と同居、月～土曜日は毎日デイサービスを利用されています。椅子に座って何かをすることよりも体を動かすのが大好きな方です。

日曜日の午後に訪問をして家の近くの川沿いを散歩して雪の富士山や季節の花を眺めたり、商店街を懐かしくそぞろ歩いたり、ある時は100円ショップまで足を延ばして買い物にも行きました。雨が降りそうな日は傘を持って出かけた時も…。そして雨の日は足浴、体操、おしゃべりをして過ごしました。

訪問した時よりも少しだけけれど、顔色も良く目もきらきら輝いて笑顔になっていただけの時、この仕事を選んでよかったと思える瞬間です。介護保険ではできない、その方に寄り添ったお手伝いをさせていただいています。今年もよろしくお願い申し上げます。(神保 経子)

☆配食サービス

配食サービスをご利用いただきありがとうございます。

ご利用者さんの「今日もありがとう」・「雨の中、ご苦労様」などの言葉が励みになります。管理栄養士が監修した手作り健康なお弁当を、今年も安心・安全にお届けします。本年もスタッフ一同よろしくお願い申し上げます。(篠原 美保)



WAC 清水
おすすめ
レシピ

「人参ラペ（人参ワリネ）」

緑黄色野菜の人参には、βカロテンが豊富でがんの予防をしたり、進行を遅らせる働きがあります。また、油と一緒に摂取するとβカロテンの吸収率がアップします。

今回は、色彩やかで作れ置きできる一品です。

人参 250g 約2本を千切りし、小さじ1/2の塩を振りレンジで3分。オリーブ油大さじ1、りんご酢大さじ3、はちみつ大さじ1、黒コショウ、レーズン、スライスアーモンドまたはくるみを焼いたものを混ぜて出来上がり。調味料はほかの酢、油、甘味に変更可能です。レーズンや木の実は入れなくてもOK。またクミンシードがあれば、加えてみても美味しいです。

簡単ですので、ぜひ作ってみてください。

今年もキッチンスタッフ一同、心を込めたお料理を作っています。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(管理栄養士 進藤 弥生)



※この金額は、クーポンツクのメンバーさんが折り返しをしています。

～小さなナイサービスですが先駆的な取り組みをしています～

「さわやか清水」のご案内

自立支援型ナイサービス(1F)

★サービス提供時間 9:15-16:15(月～土:祝日営業)定員9名
その方の出来る事を大切にしたい趣味活動やレクリエーションを中心に、日常生活の機能維持を目的とした作業にも参加していただいています。

はたらくナイサービス WORKWAC(若年認知症対応)(2F)

★サービス提供時間 9:15-16:15(月～土:祝日営業)定員9名
やりたいこと、出来る事を確認し、メンバーさんが「選択」「社会とつながる」ことを目指し活動しています。「しごと」「ボランティア」を通じて仲間意識も高まります。



※ご希望の方は、夕食弁当をお持ち帰りいただけます。

△要相談 ○空きがあります(R5.12.15現在)

※お試しもできます。お気軽に電話ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| 1F 自立支援型 | △ | ○ | ○ | △ | ○ | △ |
| 2F WORKWAC | △ | △ | × | ○ | △ | ○ |



お知らせ

若年性認知症等の家族会です。どなたでもお気軽にご参加ください。

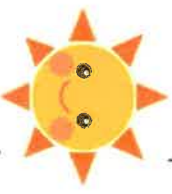
日時 2024年2月17日(土)10:00～11:15

場所 清水区日立町24-17 ※マスコ着用

参加費 400円 ※要予約

お問合せ TEL 054-336-8844 ※感染状況により変更有

家族会
サンサン
SUNSUN



寄付いただいた方

宮木美恵子・宮澤昌子・岩崎純之・原田ヨシエ・渡辺裕之・千葉利博・清水隆儀・大瀧林・佐野史枝・水谷真弓・野中清枝・柴律子・蛭名和子・片瀬三千代・ぶんじ永楽堂・シバタ自動車(株)

(順不同・敬称略) ありがとうございました



WAC 清水さわやかサービス

「困った時はお互いさま」

お問合せ

TEL054-336-8844 (月～土、8:30～17:30)



ホームページはこちらです。 <http://wac.shimizuzo.com>

簡単に WAC 清水さわやかサービスのホームページにアクセスできるように

QR コードを作成しました。お気軽にどうぞ。

