



NPO法人アクト世田谷  
たすけあいワーカーズゆりの木

2016年2月15日発行

《48号》

〒156-0055 世田谷区船橋1-1-2  
山崎ビル201

TEL:03-3429-6721

FAX:03-3429-6729

e-mail:actyurin@oak.ocn.ne.jp

URL:http://www.yurinoki.cc

http://blog.goo.ne.jp/actyurin

# ゆりの木

発行責任者 山下 宣子



厳しい寒さが続く中、あちこちで梅の便りも聞かれます。  
皆様には穏やかな新年を迎えられたことと思います。  
今年は暖冬のスタートでしたが、インフルエンザの流行もいよいよ  
始まりました。暖かくして水分を十分に摂って風邪予防に心がけてください。  
今年もスタッフ一同皆様と共に歩んで行きたいと思ひます。  
これからも応援よろしくお願ひします。

理事長 山下宣子



## 「ミニディ」に遊びにきませんか？



ある日の昼食  
手作りさつまいもコロケ  
&デザートは ぜんざい

入浴、送迎などありませんが  
旬の食材を使った手作りの  
昼食・季節の活動  
が充実しています！

毎月第1・3水曜日  
場所：松原ふれあいの家  
11～15時  
会費：700円  
(昼食・おやつ付)  
\* 8月はお休み



一日外出「世田谷美術館」



お正月のかるた取り

京王線明大前下車 徒歩5分



社協の補助金「支えあいミニディ」を受け、地域ボランティアが腕を振るって美味しい手作り昼食を作り活躍しています。  
毎回「体操・レクリエーション」をしています  
新年は「カルタ取り」3月は「ひな祭り」  
秋には「一日外出」と季節を大切に活動しています。皆様お是非ご参加ください。  
\*お電話でお気軽にお問い合わせください  
担当：喜多・中島

か の ん  
香 音

アロマトリートメントサロン・スクール

脳に働きかける、10年先に行くボディワークといわれるアロマトリートメントをご提供しています。

本能に届く香りと、痛みのないオイルトリートメントがもたらす安心感は、自分ではコントロールできない自律神経をゆったりと整えて、体の流れを促します。気持ちも、筋肉も、骨も、内臓の動きも自らの力でもとに戻り始めます。

メディカルアロマセラピー・メディカルハーブを学びたい方への資格認定校です。  
(ナードジャパン認定校・日本メディカルハーブ協会認定教室)

認知症予防のアロマ、リウマチなどの痛みの緩和、眠りの改善、皮膚症状の改善  
感染症の予防、気持ちのメリハリ、手作り基礎化粧品、自然療法でできることは  
たくさんあります、ご相談ください!!(^ ^)!



ゆりの木事務所の  
お隣「香音」さん

連絡先：090-8510-1614 nakayama  
090-3335-9449 kawashima



第1回 おしゃべりカフェのご報告



第1回ゆりの木「おしゃべりカフェ」を10月13日(火)開催しました。

地域の方々にゆりの木の活動をもっと知っていただき、「お困りのこと」「小さなお悩み」などみんなでお話しをしましょうと企画。

当日はアロマセラピストの先生にアロマスプレーの作り方を教えていただきました。アロマセラピーの効能を教えていただきながら、ちょっと気になる症状や香りについてのお話を伺いながら、健康やストレスについておしゃべりが盛り上がりました。

最後はリラックス効果のあるアロマスプレーをお持ち帰りいただきました。

今後もゆりの木の地域での活動を知っていただく機会として多くの方に参加していただける会にしていきます。

## ヘルパーの子育てトーク

### Bさんの場合

#### ～介護の仕事を始めたきっかけ～

祖父と同居していた子供時代。散歩に行ったり水戸黄門見たり「おじいちゃんと一緒に過ごす」という生活をしていました。

それから、祖父は認知症になって家族での介護は大変だったという思い出が子供ながらにありました。祖父が亡くなってからは、「やっぱりおじいちゃんが好きだった」と思うようになりました。

その後、遠く離れたおばあちゃんと絵手紙の交流をはじめ、高齢者に安心感がある自分がいることに気づきました。

「高齢者の役に立ちたい。一緒に笑顔になりたい。」と思ったことがゆりの木で仕事を始めたきっかけだと思います。

#### ～子育て世代の仕事について～

2人のお嬢さんのお母さん。

お嬢さんをご近所の神社でお能を習っていて、お稽古の送り迎え、発表会の準備など大忙しです。一番大変なことは、仕事を終えた後の時間のやりくり！特に食事の支度は頭を使わないと回りません！！という毎日の食事にもなるべく体にいいものを！と気をつけているそうです。

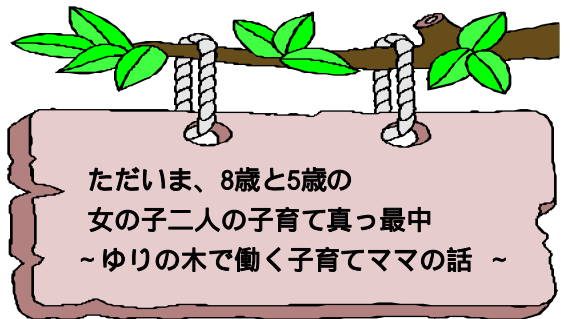
手早く用意ができて、体にも優しく子供がパクパク食べてくれるメニューをいくつも持っています。ちょっと、ご紹介。

#### オリーブオイルを使った簡単レシピ 簡単豆サラダ

茹でた大豆 2缶  
(金時豆でも美味しくできます)  
冷凍コーン 適宜  
冷凍グリーンピース 適宜



沸騰したお湯に材料すべてを入れて、溶けたらザルにあげて熱いうちにオリーブオイルとお醤油を同量入れてかき混ぜれば出来上がり。大人にはブラックペッパーを入れると美味しいです。



ただいま、8歳と5歳の  
女の子二人の子育て真っ最中  
～ゆりの木で働く子育てママの話～



#### 「圧力鍋でどかんと野菜蒸し」

じゃがいも  
人参  
さつまいも  
かぼちゃ  
すべて適宜



1 圧力鍋の蒸し料理用皿に良く洗った野菜を入れて蒸します

(圧力鍋によって5～7分程度)

2 大皿に取り出し、大きい野菜はその場で切ります。

3 醤油1.5：1オリーブオイルをつけて食べます

サラダも野菜も余った場合は、蒸し野菜を小さく切って豆サラダとミックス。

マヨネーズを入れたりお好みで味を変えるのもおすすめ。

いつも、手づくり弁当で事務所に来られるBさん。

お弁当の中にはお芋やお豆といった体に優しい食材が詰まっています。

これからも、利用者の方といっしょに笑顔になれるように頑張りたい！と明るく話してくれました。

ゆりの木は働くママを応援しています。



## 「ゆりの木の集い」を終えて

昨年(2015)の12月13日(日)に梅ヶ丘パークホールにて「平成27年度 ゆりの木の集い」が開催されました。小雨が降る中87名の方にご参加いただきました。昼食のムーミンの手作りマットとお弁当がとても好評でした。

12時より開会。来賓の紹介後はミニディ参加者によるコーラスで今年は手話コーラスが披露されました。手話を1曲教わり会場全員で歌いました。休憩後は作品紹介となりご利用者の多彩なご趣味に拍手が送られました。続いて、まちづくり活動やサークル活動の紹介後、フラダンスが4曲披露され2時に閉会することが出来ました。2時間枠の中に全員参加のコーナーもあり楽しい時間が共有できたと思います。



ゆりの木フラガール

**賛助会員** (2015.10~) 順不同、敬称略  
桑原牧子、渡辺幸子、的場孝子、瀬下マサ  
深津貞子

**ご寄付** (2015.6~) 順不同、敬称略  
小川芳喜、松田鉄雄、廣瀬和彦、小林千恵子、  
飯森喜八

\*介護技術研修用に  
「介護用トランスファーシート」  
を購入させていただきました。

ご協力ありがとうございました。

### ゆりの木研修報告

12月5日(土) 14:00~16:00

「事故時の対応と訴訟・トラブルの予防」

講師: 榎本三千雄氏 (株)イーケアサポート

場所: 桜丘区民センター

1月16日(土) 10:00~12:00

「高次脳機能障害について」

講師: 和田敏子氏 (ケアふらっと)

場所: 経堂南地区会館

### ゆりの木研修予定

2月25日(木)27日(土) 定例会

「介護技術」 DVDによる研修

3月26日(土) 14:00~16:00

「ひやりはっと事例」 講師: 榎本三千雄氏

(株)イーケアサポート

場所: 宮坂区民センター

## ヘルパー募集!

〔勤務時間〕8:00~18:00、月~金の  
働ける時間

土、日、祝日は休み

ケアによっては、時間外、土日祝日有り

〔時給〕自立1100円~ 介護1200円~  
各種手当有、交通費実費支給

みんなの顔が見える明るい職場です!!  
お電話お待ちしております! HPやブログもご  
覧ください。

ホームページ <http://www.yurinoki.cc/>

ブログ <http://blog.goo.ne.jp/actyurin>

### 編集後記

2016年がスタートしましたね

ミニディの美味しそうなお食事の写真! いかがですか? ぜひ味わいにいらしてください。

今回、「香音さん」「おしゃべりカフェ」とアロマの記事を掲載しました。柔らかな香りで私たちも心身ともにリラックスして、ケアにのぞみたいと思います。

(広報委員)

