

### 「しそジュース」

#### <材料 (1~1.5ℓ)>

赤しそ葉	300g
レモン汁	90ml
(クエン酸	25gでも可)
砂糖	60g(お好みで)
お湯	2ℓ



#### <作り方 >

1. 赤しそ葉を良く水洗いする
2. 大きめの鍋に水を沸騰させ、赤しそを数回に分けて菜箸で押し入れる
3. 再度沸騰したら中火で15分ほど煮出す。粗熱が取れたらザルで液をこしさらにザルの上からゴムベラなどで押し付けるように絞る
4. こした液を鍋に戻し、砂糖を加えて弱火にかける。砂糖が完全に溶けたら火を止めて粗熱をとる。
5. レモン汁又はクエン酸を加えよく混ぜて完全に冷ます
  - \* 保存する場合は沸騰消毒したビンに入れ密閉して冷蔵庫へ。保存期間の目安は6ヶ月くらい
  - \* 出来上がったしそシロップは原液なのでヨーグルトにかけたり、水やソーダーで割ってジュースにしても美味しいですよ♪

#### ・・しそジュースは・・

夏バテ防止、疲労回復、免疫力を高める、ストレス軽減、貧血予防  
血液さらさら・・・などなど とても体に良いのでぜひ作ってみては！

#### 賛助会員募集のお願い

つむぎの活動主旨にご賛同いただき、経済面から支えてくださる賛助会員を募集しています。賛助会員の方には、お知らせの送付や、イベントの紹介をさせていただきます。宜しく願いいたします。

- 個人1口 3,000円/年
- 団体1口 10,000円/年



#### 編集後記

毎年梅ジュースを作るのですが、今年はしそジュースを作って、暑い夏を乗り切りたいと思います♪

鈴木 正美

# つむぎ 59号

編集・発行：特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい 多摩たすけあいワーカーズつむぎ

東京都多摩市永山1-8-17 ボナール永山202号 発行責任者 近藤 邦子

TEL：042-376-3973 e-mail：info@tsumugi-help.org

FAX：042-376-3974 URL：http://www.tsumugi-help.org

#### 総会を終えて

理事長 倉持和子

去る、5月20日つむぎの総会が開催され、平成30年度の事業がスタート致しました。今年度は理事長という大役を頂きました。力の及ばないこともあるかと思いますがメンバーの力を借りて、この一年運営していきたいと思っております。

私は15年前友人の紹介でつむぎのメンバーになりました。当時は資格などもなく何もわかりませんでした。周りの方々に教えて頂きながら自分の都合のよい時間に一週間に2時間くらいから始めました。やがて資格にも挑戦しながら働く時間も少しずつ増えて、現在に至っています。

つむぎは「住み慣れた地域で自分らしく生活するための、助け合いのしくみ」をコンセプトに自立援助サービス事業としてスタートし今年で25周年を迎えます。設立当時は、事務所は間借りしメンバーの自宅で研修していたそうです。現在は、メンバーも増え永山駅近くのビルの中に事務所を構えるまでになりました。研修などはNPO法人の他のワーカーズと連合をし学習会、研修会、実習など多岐にわたり指導を受けています。つむぎでも月に一回、定例会を開き研修、事例検討などを行っています。

今日まで地域の方々に支えられながら、自立援助サービスに加え、介護保険、障がい福祉、子育て支援など幅広くサービスを提供しています。私たちは全てのサービスにおいてケアの基本は自立援助サービスにあると考えています。

公的制度のサービスは改正されるたびに時間や内容の変更がありますが、限られた時間の中で利用して下さる方が何を望んでおられるか、その気持ちに寄り添っていくことを大切に考えながら、これからもメンバー一同力を合わせて地域で歩んで参りたいと思っています。



## ～ 介護保険制度の改正の経緯 ～

2000年に施行された介護保険法にもとづく介護保険制度は  
施行より3年ごとに見直されて来ました

平成17年改正 (平成18年4月施行)	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護予防重視</li> <li>施設給付の見直し</li> </ul>
平成20年改正 (平成20年5月施行)	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護サービス事業の法令遵守の業務管理体制の整備</li> </ul>
平成23年改正 (平成24年4月施行)	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域包括ケアシステムの推進</li> </ul>
平成26年改正 (平成27年4月施行)	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域支援事業の充実</li> <li>地域支援事業の多様化</li> <li>保険料の軽減割合を拡大</li> </ul>
平成29年改正 (平成30年4月施行)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自立支援重度化防止に向けた保険者機能の強化等の取り組みの推進</li> </ul>

平成30年度は介護報酬改定がありました。  
4月から多摩市介護予防・日常生活支援総合事業は変更なし。  
身体介護は30分ごとに3単位上がりました  
生活援助2、3は2単位下がりました。



## 新メンバーの紹介♪



齊藤さんにご紹介いただき昨年末よりつむぎにお世話になっています。  
小さい子供がいる場合、周囲に協力してくれる親族がいないと働けないのが  
現状だよね・・・と話をしていたら、うちの職場は理解があるよ、と紹介いた  
だきました。仕事をするのはだいたい10年ぶり。ヘルパーのお仕事は初め  
てです。それぞれのご要望に沿ってお掃除をしたり、お世話をしたり。まだ  
まだ時間内に終わらせるだけで精一杯です。いまのところお仕事は午前中だ  
け、週数回という負担の無いペースなのですが、自転車移動とお掃除が良い  
運動になり、家路につくころには額に汗が。以前に比べ生活にメリハリもつ  
き、働ける機会を与えて頂いた事をありがたく思います。

至らないところが多々あると思いますが、どうぞよろしくお願  
いいたします。

小路由紀子

## 共済よりお知らせ♪

### 共済の保障と保険料が変わります!

2012年の保障改正から6年を経て2017年秋に会員の皆さま  
へのアンケートを実施し沢山の回答を頂きました。今回一例として  
掛け金も安くなり、障害に伴う通院の付き添いも\*ワーカーズケアが  
使えるようになります。

6月に送付されるアクト通信にパンフレットが同封されますので  
是非ご検討下さい

\*ワーカーズケアとは・・・

入院中の困りごと、退院後の通院介助や家事の手伝いなど、地域のたすけあい  
ワーカーズの自立援助サービスが利用出来ます。自立援助サービスでかかった  
費用を20万円まで実費補償します。退院ご60日までご利用出来ます。



募集人 野宮 和子  
共済担当 安藤 悦子  
(2018-99-004)

## ～ 共済に入ってから良かった♪～

母の紹介でアビリティィー共済に入ってから4年目になります。  
入会当時は結婚もしておらず出産のお祝い金のことでも知りませんでした  
が、一昨年に入籍し昨年の5月に第一子が誕生しました。

子供が産まれて嬉しい反面これから子育てにお金がかかるなど不安な気  
持ちもありましたが思いがけずアビリティィー共済から出産祝い金を頂き感  
謝しています。これから元気な子に育ててもらえるよう子育てを頑張って  
いきたいと思っています。

