

つむぎ 61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 ボヌール永山202号 発行責任者 倉持 和子

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

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

ちよっこレシピ♪

おいしいじゃがの
季節ですよ



ゆでる

塩、バターをかけてシンプルに

つぶして、牛乳+バター+塩コショウ **マッシュポテト**

湯をすて、フタをしてから塩コショウでふって、**粉ふきイモ**

ツナ缶詰をまぜて、マヨネーズ味の**サラダ**に

炒める

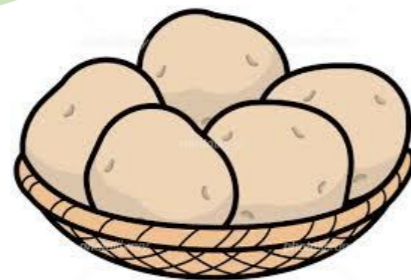
千切りで炒めて、カレー粉ふって変わり**キンピラ**

うすくスライスして、フライパンに並べてチーズをのせれ

ば、簡単な**ピザ**の出来上がり

ベーコン+玉ねぎと一緒に炒めて、

コンソメ味で**ジャーマンポテト**



煮る

しょうゆ、みりんできらい味付け

定番の**カレー**、**シチュー**も

食べきれないじゃがいもは、マッシュポテトにして冷凍に。

マッシュポテトから、牛乳でのばして冷たい**じゃがいもスープ**

チーズをのせてレンジで、**ポテトチーズ**

パンにはさんで**サンドイッチ**

野菜の旬は、お手頃で栄養価も高いので、たくさん取り入れたいですね。

編集後記 今回、つむぎのメンバーで「じゃがいもを使って何作る？」との話題になった時に、メンバーから出てきたアレンジのヒントを紹介しました。しっかりと食べ、十分な休息をとって夏の暑さをバテないカラダで過ごしたいものです。(S)

総会を終えて

副理事長 近藤邦子



ACT 会員の皆様、利用者の皆様、メンバーの皆様にはいつもご協力をいただき、ありがとうございます。総会は1年の総括とこれからの方針をメンバー全員で確認する場です。今年度のつむぎをどのように運営していったら良いのか決定する場です。

時間に追われ、毎日のケア、事務作業をこなすだけで精一杯の現状を何とかしたいと考えてはきたのですが、現実には厳しいものがあり、毎年、今年度こそはと思いながら実現できておりません。日々変化を受け入れながら、2019年度こそはと心新たにしております。

2018年度はつむぎにとって本当に試練の年でした。病気でメンバーから離れたり、けがで日常のケアが出来なくなったりという事態が続いてしまいました。そんな時に快く代わりを引き受けてくれたり、メンバーそれぞれが協力を申し出てくれたり、本当に心強くありがたいことだと思いました。これぞワーカーズ・コレクティブだということを再認識いたしました。



益々の危機管理、担当者二人体制の重要性を実感しております。いつなるとき、何が起こるか分からない私達の毎日です。今日と同じ明日が来ないことは知っていたつもりでしたが、なかなか日常に追われる日々は、そのような体制を作ることを後回しにしています。

明るい話題としては、口コミの会員拡大で若いメンバーが加入いたしました。大事に、しっかりと引継ぎ、後継者として期待し、成長してもらいたいと思っております。風通しの良い、コミュニケーションありきを心がけて、より良い事業所と成っていかれるように、メンバー皆で頑張りましょう。



新メンバー紹介



去年5月からつむぎのメンバーになりました。きっかけは以前お世話になった野宮さんとの再会でした。私の趣味は映画鑑賞、ヨガです！ヨガと言っても、怪我をしないよう体の柔軟重視のゆる〜いヨガをしています。利用者さんからの「ありがとう」にいつも癒されながら、少しでも快適に過ごせるようお手伝いできればな…とっております。どうぞよろしくお願い致します。

大久保 理恵



昨年末よりつむぎに参加しました。きっかけは、近藤さんにお誘いをいただき、参加しました。以前は、介護保険のヘルパーをしていました。つむぎは介護保険の他に色々な活動をしているので楽しく活動をさせて頂いております。放送大学に在籍し、太極拳教室に通い、アラビア語を習い、最近エクセルを習いに行っています。ゲームを色々します。

つむぎは優しい方々なので良かったと思います。これからもよろしくお願い致します。

酒井 啓子



人は感動とともに若返り 無関心とともに老いの坂を下る (健康長寿40句より)



入って良かったアビリティ共済

たくさんの人に知ってもらいたいアビリティ共済

保障プランで保険料が下がり、より加入しやすくなりました。掛け金も安くなり、傷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月に送付されたアクト通信にパンフレットが同封されていますので是非ご検討下さい

ワーカーズ・ケアって？

入院、手術（日帰り手術も含む）、傷害通院を事由に、家事等の代行をACTつながるケア（自立援助サービス）でサポート。その負担額を補償するしくみです。



ACTつながるケアってどんなサービス？
アビリティクラブたすけあい（ACT）と提携している、地域の『たすけあいワーカーズ』が伺いケアをします。その人の意思を尊重し、いつもと同じ生活をおくれるよう支援します。

どんな保障なの？

入院初日から退院後 60 日まで利用できます。日帰り手術も傷害通院も 20 万円まで実費保障します。

