

WAC清水 第 253 号

令和 4 年 1 月 1 日

〒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>

わくわくさん

WONDERFUL AGING CLUB

今年もよろしくお願ひします

WACの運転手を長く続けている山中さんはお弁当屋さんです。

現在は週4日夕方の送迎を下さっています。

おせち料理を作ったことのない私は、去年から山中さんの手作りおせちを頼んでいます。

お重は我が家のものを利用して、やさしい美味しさと良心的なお値段。

お正月の楽しみとなりました。

昨年もたくさんの方と出会い良い一年であったと、周りの皆様に感謝申し上げます。

皆が居てくれるから自身の存在があると感じています。

今年も皆様にとって良いことがたくさんありますように。

たくさん笑って、泣いて、健やかでありますように。

何より、世界が平和でありますように。（理事長 松本利枝）



コロナ禍なんて誰もが初めてだよね…。毎日マスクの生活では清々しないよね…。そんな言葉を何度も聴きました。緊急事態宣言が解除された後、みんなの居場所「わくわく亭」では、みんなが元気であるために三密を守りながらでん伝体操を再開しました。そして色とりどりの模様が素敵な刺し子教室の布巾作り、絵手紙、手作りの会等、黙々と考えながら活動をしています。

「人は考える葦である。」とはるか昔学んだように、年を重ねても自分の特技を活かして楽しく活動しながら支えあうことが地域づくりの道につながっていくものと確信しています。

（副理事長 鈴木 明与）

☆これからの居住支援



旧年中は皆様からたくさんのご支援をいただきましたこと感謝申し上げます。

さて、昨年11月9日、グランシップにおきまして居住支援セミナーを開催させていただきました。当日は衆議院議員、県議会議員を来賓に迎え、国交省職員を講師に招き県内外から74名の参加者が集まり皆様真剣な眼差しで講義を受けておられました。

R3. 11. 9 居住支援セミナーの様子

居住支援法人活動は地域包括ケアシステムの中心であることや活動の一端を紹介させていただいたところ皆様様に驚かれていました。今後どのように国が指針を示すのかは不透明ですが当法人では静岡方式の居住支援活動を確立していきます。今後と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)



☆WORK WAC 2022年に向けて

イギリスのロック歌手ジョン・ライドン(65歳)は、アルツハイマー型認知症を患っている妻を在宅でフルタイム介護をしています。昨年の雑誌インタビューで彼はこう語っていました。

「一人介護は自分勝手だった。彼女に女同士の時間を与えることを拒んでいた。しかしそれは大切なことだ」と。女性の介護士とおしゃべりやマニキュア、リップスティックを楽しむ妻を見て、彼女の「ささやかな願い」に気づいたのでしょう。



去年も大根が豊作でした！

今年もWORK WACでは、メンバーさんたちの生活のニーズに応えると共に、「こんなことをやりたい」「こんな思いでいたい」というささやかな願いを一緒に叶えていけるデイサービスでありたいと思っています。今年もよろしくお願い申し上げます。(認知症ケア専門士 森田 薫)

☆さわやかサポート ～新しい年を迎えられる事に感謝～

昨年はコロナ禍のサポートとなり「感染しない。させない。」の毎日でした。暮らしのお手伝いさわやかサポートでは、コロナワクチン接種のための同行依頼があり大型接種会場へ。異様な会場の中、不安に感じておられるご利用者様に声を掛け、笑顔で接し安心していただきたいという思いでした。

一日も早くコロナが終息して人々の交流も自由になり自分らしい暮らしができますように願っております。今年もさわやかサポートをよろしくお願いします。(神保 経子)

☆子育て支援



昨年もまたコロナ禍で我慢の日々が続きました。

そんな中でも子育て中のお母さんは、色々と工夫しながら過ごされていました。利用者さんのお宅にお邪魔すると「家族以外の人と話すのは久しぶりです。来てくれることが何よりうれしい」と言ってくださり私もありがたい気持ちでいっぱいでした。

今年もこの支援を必要とする皆様のお手伝いをさせていただけたらと思っています。本年もよろしくお願い致します。(千葉 清美)

WAC 清水
おすすめ
レシピ

キッチンより 「大根の酢漬け」

大きくて価格もお手頃な大根の季節を迎えました。大根に含まれるジアスターゼという酵素は、でんぷんを分解し胃腸の消化を高めます。辛味成分も胃液分泌を促進し胃を健康に保ちます。植物繊維も豊富です。今回は、WACのお弁当にそえてある酢漬けのレシピを紹介します。

- ①大根の皮をむき、10cmくらいに切り4つ割にする。
- ②大根の重さの4%の塩をふり、重しをして下付けを2日する。
(大根1kgで塩40gが目安)
- ③水を捨て、6%の砂糖(大根1kgで60g)と砂糖の9割(54g)の酢を入れ漬ける



この中に柚子を切って入れると柚子大根。辛いのがお好みでしたら唐辛子を入れてもいいです。長期保存できるので、たくさん作って少しずつ食べても良いですね。

キッチンスタッフ一同、食べてくださる方に感謝しながら調理しています。今年もよろしくお願いします。(管理栄養士 進藤弥生)

小さなデ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

★サービス時間 9:15-16:15 (月～土: 祝日営業) 定員 9名

自立支援型デイサービス(1F)

その方の出来る事を大切に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。



★サービス時間 9:15-16:15 (月～金: 祝日営業) 定員 9名

はたらくデイサービス WORKWAC【ワークワック】(2F)

やりたいこと、出来る事を確認し、メンバーさん自らが「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。

△要相談 ○空きがあります (R3.12.20 現在) ※お試しもできます。お気軽にお電話ください。

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

お知らせ

家族会
サンサン
SUNSUN

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。

開催予定日

日程 2月19日(土)・4月16日(土) 6月18日(土)
時間 いずれも10:00～11:15【リモート参加可能】
場所 清水区日立町24-17
参加費 400円 ※要予約⇒定員になり次第締切
お問合せ TEL 054-336-8844 ※感染状況により変更有



寄付いただいた方

松永和弘・池ヶ谷千世子・石川晴美・宮澤昌子・原田ヨシエ・三浦多衣子・宮木美恵子・水野春子・大瀧林・望月勝・小澤厚雄・山中博之・池田弘美・大西とも子・東海不動産(株)・文治永楽堂・(有)フカワ(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)



ホームページ開設しました!! <http://wac-shimizu.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。