



NPO 法人・ACT小平  
らいふえいど通信 31 号  
2013 年 11 月 11 日発行  
〒187-0043  
小平市学園東町 2-4-16-102  
TEL 042-348-0376  
発行責任者 黒澤桃枝

## この指とまれ！



～まずは小さな集まりをスタート～

秋も深まり紅葉がきれいな季節になりました。北の方からは初雪の便りも届き、日一日と冬に近づいています。メンバーは今年の厳しい夏の暑さや台風の雨風にも負けずに、徒歩や自転車で日々ケアを元気に頑張っています。

テレビや新聞からは消費税値上げ、年金削減、介護保険の見直し等私たちにとっては辛い話が多く聞こえてきます。介護保険については昨年の料金改定に続き、平成 27 年度からは要支援者（要支援 1・2）を介護保険給付から外し、市区町村の地域支援事業へ移行するなどが話題になっています。今後、法改正された時に介護予防給付と地域支援事業のサービスの違いなど保険者から明確な説明があるのか、介護保険料を納付しているものとして見守る必要があると思います。

私たちも自分自身がいつまでも元気に、地域の中で仲間達と生き活きと楽しく暮らせるように、まずは小さな集まりをすることにしました。第 1 回目は人参だけを使ったメニューを考え調理しました。会の名前も人参を使ったので「にんじんの会」と名づけました。誰もが参加できワイワイ！ガヤガヤ！おしゃべりをしたり得意なことをみんなで楽しんだりしようと考えています。

私たちと一緒に地域力を付け誰もが参加したくなるような仲間づくりをしていきませんか。

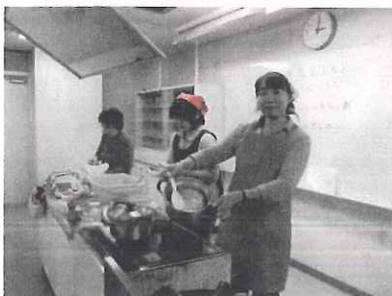
代表 黒澤 桃枝

## にんじんの会 発足しました！

らいふえいどメンバーと、ACT会員相互の交流を深める場として、にんじんの会を発足しました。料理講習会等を催し、皆で集い、顔の見える関係を築けたらと思っています。

第一回の集いを9月28日(土)に開催しました。初回は、らいふえいどメンバーのみ10名の参加で料理講習会を行いました。テーマ食材をにんじんと決め、ワイワイと楽しく、にんじん料理4品を作りました。調理法、味付けの違う4品で、にんじんばかりでしたが大満足の食事となりました。

試食をしながらの歓談の際、まだ決まっていなかった会の名前を初回のテーマ食材を記念して、「にんじんの会」と決めました。開かれた、明るく楽しい会にぐんぐん育ちますように！  
今後は、隔月開催の予定です。お料理を覚えたい方、試食専門の方、おしゃべりを楽しみたい方、ちょっとのぞいてみたい方、どのような参加の仕方でも結構です。お気軽にご参加ください。



おいしいごはんが炊けました！



にんじんのきんぴら、にんじんのあчыら酢、  
にんじんごはん、にんじんと玉ねぎのスープ

大好評だったにんじんごはんのレシピを紹介します。

材料 (二人分)

米……………1合

水……………水位線

だしの素…小さじ1/2

酒……………小さじ1

しょう油…小さじ1

塩……………小さじ1/2

人参……………正味600g(中2/5本)

しょう油……………小さじ1/2

作り方

1. 米は洗い炊飯器の水位線まで水を入れる。ただし、後から入れる液体調味料分小さじ21/2の分量はのぞき、30分おく。
2. にんじんは皮をむき、千切りにしてから細かいあられ切りにして、しょう油をまぶす。
3. 米に調味料と2.のにんじんのつけ汁を加えて良く混ぜる。一番上のにんじんを広げて平らにし、ふたを閉めてスイッチを入れる。炊き上がったら全体を混ぜる。

第二回にんじんの会は、11月30日(土)14:00~16:30 中央公民館 調理実習室

テーマ食材は「れんこん」

どうぞお気軽にご参加ください。参加ご希望の方は、らいふえいど事務所までご連絡ください。

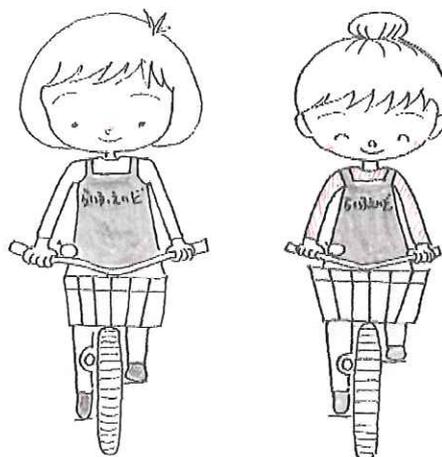
Tel.042-348-0376

## 2013 年度前期の活動 ～定例会での研修から～

毎月の事業計画やケア実績、会計報告、コーディネーター関係の報告、確認はもとより、メンバーのスキルアップとよりよいケアを目標にそれぞれの時節に即した研修を実施しています。

理事、コーディネーターを講師に今年度前期は、

- ・ 倫理及び法令遵守
- ・ 食中毒予防について
- ・ 車椅子の移乗、移動
- ・ ヒヤリハット 事故事例の検討
- ・ 自転車事故対策等



移動手段の自転車も最近、事故が多く発生しており、ACTメンバーの事例報告も度々あります。らいふえいどとしても、各メンバーの自転車点検（費用は一部事務所負担）の実施を徹底して、交通ルールを守り、危険な乗り方はしないよう話し合いました。

研修の他、毎月の定例会では、各メンバーが主体性を持って会議に参加し、その時々の問題点、会の運営等について話し合います。定例会は、らいふえいどを皆で作る大切な場です。

～メンバーの動き～

### “幸せな らいふえいど での15年間でした”

設立時から尽力された川端貞子さんが故郷の和歌山に転居されることになり退会されました。これまでの活動に感謝し、これからの人生を元気に楽しく送ってもらえるように、参加できるメンバーでお別れ会をしました。「当初から多くの出逢いがあり、たくさんの方ができたこと、体調管理をして数々のケアを休まずに働けたことが、よかったし、うれしかった。」と笑顔が。

「無理のないように希望をもつてのぞめば夢も叶うはずです。」らいふえいどの活動をずっと継続してほしいとエールがおくられました。



地域のなかまづくりの

## NPOフェスタ 2013 in 元気村

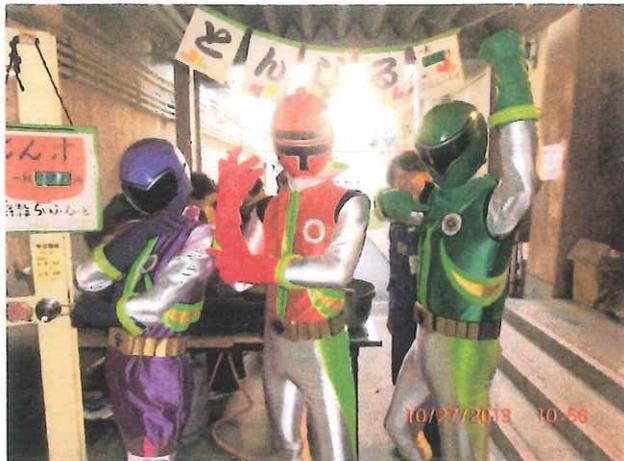
### 今年もとん汁販売で参加



「とん汁のらいふえいどってどんな活動をしているの？」

例年参加している場でこんな声がかかれたため、今年は事業紹介ができるブースもより充実させて、多くのメンバーが参加しました。メンバーのチームワークで準備、会場作り、調理と分担して、定刻にはおいしい匂いがお客様を呼んで、昨年より増量して作ったとん汁もお昼すぎには完売となりました。小さな子ども連れや家族やお年寄りに接するメンバーのやさしい気遣い、「おいしかったよ!」「3杯目のおかわり」と大好評。

最後の後片付けまでのボランティア、本当にご苦労さまでした。



会場にはコダレンジャーの姿も！



展示会場のらいふえいどのブース

### 編集後記

台風が多い年で、その都度、対策におわれた事務局でした。足早に訪れた紅葉の季節は、日頃のケア以外に行事も多くなっています。“火曜サロン”等継続できている仲間づくりに「にんじんの会」もスタートしました。通信がこれらの橋渡しになればと、今年度新メンバーも加わり、発行ができました。(S)

