

2018年も残すところ、あとひと月となりました。みなさまにとってどんな1年だったでしょうか。本年同様、また来年も宜しくお願い致します。ありがとうございました。《ふるしき一同》



12月

*口はふるしきオープンスペースで行います。
*いきデイとなかまほいくは事前にお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
						1 パソコンサークル
2	3 いきデイ	4 だるまちゃん広場 Xmas会	5	6 ふるしき食堂	7	8 布の会
9	10 いきデイ	11 お習字の会	12	13	14	15
16	17 いきデイ お茶カフェ	18	19	20	21 こども食堂	22
23	24	25 おしや 茶の間	26	27	28	29 ← 年末
30	31					

2019年1月

日	月	火	水	木	金	土
		1 年始事務所	2 休み	3 →	4	5
6	7 いきデイ	8 お習字の会	9	10 ふるしき食堂	11	12 布の会
13	14	15	16	17	18 こども食堂	19
20	21 いきデイ お茶カフェ	22	23	24	25 おしや 茶の間	26
30	30 いきデイ					

【お申込み・お問い合わせ】

電話：03-3948-3390(代表)・03-5999-1030 FAX：03-3948-3395
Eメール：actfuro@oak.ocn.ne.jp

《ふるしきホームページ》

NPOふるしき → 検索 http://www.act-furoshiki.com
「ふるしき通信」はホームページからもご覧になれます。

◇NPO法人 アクト◇

ふるしき

練馬たすけあいワーカーズ

NPO法人アビリティクラブたすけあい
練馬たすけあいワーカーズふるしき
発行責任者 藤 縄 恵子
〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グンデル豊島園102
TEL03-3948-3390 FAX03-3948-3395
E-mail actfuro@oak.ocn.ne.jp
http://www.act-furoshiki.com



ふるしき・ねこの手
お茶カフェ「お手玉で遊びましょう♪」



10月15日(月)のお茶カフェで「練馬おてだまの会」代表の奥野ふみ先生をお迎えし、お手玉遊びを行いました。先生から一人2個ずつ手作りのお手玉を頂きました。頭の上に乗せて前に落として取る10級から色んな技を入れて徐々に難しく……。先生の明るい声に乗せられて、さすが昔取った杵柄、皆さんとても上手でした。



※ お手玉 級位認定 ※

級	項目	数	遊び方
10	ごあいさつ	1	頭の上に乗せ前に落とす受け取る (10回)
9	上にあげて	1	片手で頭の高さより上に、まっすぐにあげて受取る (10回)
8	にじかけて	1	山がけにあげ、反対の手で受け取る (10回)
7	手をたく	1	上にあげ手をたいてから受け取る (10回)
6	両手で上にあげて	2	同時にあげ、受け取る (10回)
5	おつかみ	2	手を下に向け、落ちるのを待つ (10回)
4	手をたく	2	上にあげ手をたいてから受け取る (10回)
3	小さいゆり玉	2	上にあげ別の手のお手玉を渡し、落ちてくる玉を受け取る (10回)
2	ちよつきり	1	手の甲に乗せ、あげて上からつかむ (10回)
1	大きいゆり玉	2	お手玉は頭の高さより上にあげる (10回)

お手玉検定の認定証をもらいました。なんと皆さん、一級!! (頭よりも上に上げ、別の手のお手玉を渡し、落ちてくる玉を受け取る。20回) 次は段位にチャレンジできるといいですね。

珍しいゴム付きの「お手玉ヨーヨー」。普通のお手玉よりも難しかったですか?



今回は、ねりあるきラリーも開催。区の職員さんが2名見学にいられていました。ふるしき・ねこの手では、第2火曜日はお習字の会、第3月曜日は「お茶カフェ」、第4金曜日は「オレンジカフェ・茶の間」で毎月イベントを行っています。お時間のある時には是非いらしてください。イベントのない下記の時間もお気軽におこし下さい。お待ちしております。

※今後の予定※

【お茶カフェ：お茶代100円：13:30～】 【オレンジカフェ・茶の間：お茶代100円：13:30～】
12/17(月) 干支の色紙作り 12/25(火) フルート演奏会
1/21(月) 初釜(お茶席) 1/25(金) 認知症予防について

相談情報広場 ふろしき・ねこの手

月・火・木・金 10:00～16:00 土 10:00～13:00



訪問介護事業の現場から

ふろしきの窓口になるサービス提供責任者。今回は、サービス提供責任者(以下、サ責)の一日を皆さんにお届けします。



9:00 まずは、ヘルパーからの留守電やメールで当日のケア確認をします。理事長、事務局長、サ責で朝のミーティング。その後訪問に行ったり、ヘルパーからの相談に乗ったりします。

13:00 チーム会議を開き、よりよいサービスのためにヘルパー同士情報を共有し、また問題点の解決に向け熱心に話し合います。



少し遅いお昼ご飯。食べて午後の業務頑張ります。午後は担当者会議に向かいます。

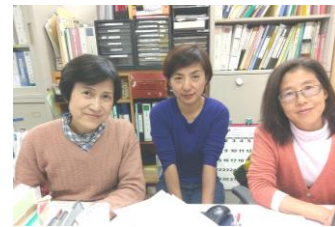


次月の予定表や書類を作成します。サービス内容について電話でケアマネジャーに提案や相談をしています。午後の訪問にも行きます。

18:00 本日の業務は終わりです。

事務所での電話対応や訪問サービスだけでなく担当者会議等でもご利用者とお目にかかります。

サービス等のことで何か疑問に思うことは、お気軽にお問い合わせください。これからもよろしくお願いいたします。



サービス提供責任者 首藤・後藤・富山

認知症について
つながり～つなげる～つながる
～ふろしき内部研修
(2018.9.5)より～

9月5日(水)「木瓜の花」「お茶の間ネット」代表の中島加代子氏を迎え、内部研修を行いました。木瓜の花の設立、地域とのつながりについてご自身の経験を踏まえた内容をお話頂きました。最後にメンバーからの普段のケアについて疑問に答えて頂き、密度の濃い研修となりました。

【研修に参加したメンバーのアンケートから】
・孤独にならないためにも、人との出会いやつながり、人と人との関係がとても大切だと感じた。
・家族会の必要性・・・同じ境遇にいる人達が同じような悩みを共有することで救われる。
・介護している家族はだれにも誉められない。自分が倒れたら・・・との不安を抱えている。
⇒地域で一人でもつながっていれば助けになる。

*木瓜の花～認知症の人を支える家族の会
お茶の間ネット
TEL・FAX 03-3992-8316

だるまちゃん広場 ☆「クリスマス会」開催☆

未就園児の親子を対象としたクリスマス会を開催します♪絵本の読み聞かせやサンタさんからのプレゼントなど楽しい時間を一緒に過ごしましょう！どなたでも参加できます。

【日 時】平成 30 年 12 月 4 日(火)
10:00～12:00
【場 所】厚生文化会館 2階「遊戯室」
【内 容】みんなで記念撮影(仮装歓迎♪)
サンタさんからプレゼント♪など
【要予約】先着順 15組



～今年のクリスマス会の様子～

ふろしキッチンからのおすすめ料理

クリスマスやお正月にぴったり。ミートローフ♪



(材料)4人分
*合びき肉・・・400g *たまねぎ・・・100g(小1個くらい)
*人参・いんげん・コーン・マッシュルームなど・・・適宜(ミックスベジタブルでもOK)
*卵・・・1個 *パン粉・・・20g *塩・コショウ・・・適宜 *コンソメ・・・1/2個
(作り方)
① 玉ねぎはみじん切り、他の野菜は5mm角に切る。人参、いんげんはゆでる。パン粉はコンソメスープの素をお湯1/2カップに溶かしたスープに浸しておく。
② 玉ねぎ、マッシュルームを炒め、さましておく。
③ ボールにひき肉を入れ、粘りが出るまでこねる。①を入れる。スープに浸したパン粉を加えて練り、とき卵も加えて塩コショウし、更に練りタネを作る。
④ タネをボールに押しつけて空気を抜き、まとめる。
⑤ 天板にオーブンシートを敷き、④を乗せ手でかまぼこ状に形を整える。
⑥ 表面にケチャップ大さじ1、油大さじ1を混ぜたものを塗り、200℃のオーブンで10分180℃に下げて25～30分焼く。竹串を刺して澄んだ汁が出れば焼き上がり。
⑦ 切るときは、アルミ箔に包んでしばらく置き粗熱が取れてから切ると肉汁が流れ出すしっとりとする。
⑧ 付け合わせは、ブロッコリー、ミニトマト、粉ふき芋またはゆでいんげんや人参グラッセ、マッシュポテトを添えると彩りもきれい。



ばあばのワンポイント・・・タネをしっかり空気を抜いてまとめると焼いた時に割れませんよ♪

もう一品!! きれいな色の簡単人参ピラフ

(材料)
*米・・・3合 *コンソメ・・・1個 *人参・・・小1本(みじん切りまたはすりおろし)
*塩・・・小さじ1弱
(作り方)
① 米をとぎ、ざるにあげておく。
② 30分たったら炊飯器に入れ水加減を3合に合わせる。コンソメを崩して、人参、塩を入れ通常通り炊く。
③ 炊きあがったら、バター大さじ1を入れ混ぜて出来上がり。

ふろしきまつり開催しました!!

10/14(日)さわやかな秋晴れのなかオープン!
沢山の方が来られ、バザーもだるまちゃんコーナーも大盛況でした。
今回の収益金31,720円は西日本豪雨災害、北海道胆振地震義援金として日赤に寄付しました。ご協力くださったみなさん、ありがとうございました。



白山神社のおみこしも来て賑やか!!



賛助会費・ご寄附のご協力ありがとうございます(2018年9月24日～10月末日)

川西さま、金田さま、村松さま、(匿名)Kさま2名、Hさま4名、Mさま、Iさま、Tさま、Sさま
≪4月～10月末日現在68名の皆様からご協力を頂きました。また、賛助会員・ご寄附に限らず、ねこの手ショップの品物、こども食堂への食材などご寄附も頂いております。ありがとうございました。事務局：岡山≫