

9・10月の予定

\* [ ] はふろしきオープンスペースで開催します。  
\* 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。

9月		10月		
1	日	1	火	いきデイ(南田中)
2	月	2	水	
3	火	3	木	ふろしき食堂 なかまほいく
4	水	4	金	
5	木	5	土	パソコンサークル
6	金	6	日	
7	土	7	月	いきデイ(貫井)
8	日	8	火	お習字の会 いきデイ(南田中)
9	月	9	水	
10	火	10	木	なかまほいく
11	水	11	金	
12	木	12	土	布の会
13	金	13	日	
14	土	14	月	
15	日	15	火	いきデイ(南田中)
16	月	16	水	
17	火	17	木	なかまほいく
18	水	18	金	こども食堂
19	木	19	土	
20	金	20	日	
21	土	21	月	いきデイ(貫井) お茶カフェ
22	日	22	火	
23	月	23	水	ボランティア説明会 <small>別紙案内を ご覧ください い月</small>
24	火	24	木	なかまほいく
25	水	25	金	オレンジカフェ・茶の間
26	木	26	土	
27	金	27	日	
28	土	28	月	いきデイ(貫井)
29	日	29	火	いきデイ(南田中)
30	月	30	水	
		31	木	なかまほいく

【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

＜ふろしきホームページ＞

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

◆NPO法人 アクト◆

# ふろしき

練馬たすけあいワーカーズ

認定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 ふろしき  
発行責任者 馬淵 さおり  
〒176-0001 練馬区練馬 4-17-2 グリンデル豊島園102  
TEL03-3948-3390 FAX03-3948-3395  
E-mail actfuro@oak.ocn.ne.jp  
http://www.act-furoshiki.com



## 介護する家族のつどいを開催します



日時：11月13日(水) 13:30~15:30 ふろしき オープンスペース

ふろしきオープンスペースで介護する家族のつどいを開催します。  
前半は、最新の介護保険についてケアマネジャーがご説明いたします。後半は、お茶を飲みながら  
普段の介護の悩みや困りごと、「こんなことがあったらいいな」など、どんなことでも話せるひと  
ときにしたいと思います。どうぞお気軽にご参加ください。

申し込み・お問い合わせは 03-5999-1030 担当：佐藤・西村



### ふろしき・ねこの手 今後の予定

お茶カフェ 第3月曜日  
【お茶代 100円：13:30~15:00】  
9/16 祝日の為、お休み  
10/21 お手玉遊び♪

オレンジカフェ茶の間 第4金曜日  
【お茶代 100円：13:30~15:00】  
9/27 脳トレ音楽  
皆川先生(専門サックス奏者)

10/25 講演会「老いを豊かに」  
すずしろ診療所 大井玄医師



お待ちして  
います♪

### ～お知らせ～

10/4(金) 13:30~15:00  
朗読グループ「4人会」の方による  
「朗読会」を開催します。

今年もねりあるきスタンプラリーを  
開催します。  
10/21(月)お茶カフェ  
11/22(金)オレンジカフェ  
楽しみながらスタンプを集めましょう♪



ボクのスタンプを  
集めて限定ねり丸  
グッズを手に入  
れるねり!

ねり丸



## サービス提供責任者が交代しました！！

常勤を6年間勤めた富山から、井上・新津に交代し、4月から首藤・後藤・新津・井上の4人体制となりました。どうぞよろしくお願いいたします。  
今回は、新しいサービス提供責任者（以下サ責）の二人の紹介です。

### （新津）

ふろしきに入会して7年、主に訪問ヘルパーをしていましたが、4月からサ責業務もすることになりました。まだ慣れない日々が続いていますが、少しでもご利用者のみなさんのお役に立てるように微力ながら努めていきたいと思っております。

### （井上）

4月からサ責を担当し4ヶ月あまり、ようやく仕事、身体共に慣れてきました。まだまだサ責の重責に押しつぶされそうになる時もあります。そんな時は先輩サ責に助けてもらいながら、次世代にバトンを渡すまで頑張ります。

◆訪問管理者の藤縄と、4人のサービス提供責任者でふろしきの訪問事業の窓口を担当しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



（藤縄 首藤 後藤）

（新津 井上）



### （富山よりご挨拶）

2年の見習い期間を含め、6年間サ責業務を担当させていただきました。至らないことが多く、ご迷惑をおかけしました。皆様のご協力に感謝し、今後はケア中心に利用者さんを支えていきたいと思っております。ありがとうございました。



### お役立ち豆知識

ご存知ですか？ シャープ # 7119

急な病気やけがをした際に、「救急車を呼ぶか」「いますぐ病院に行った方が良いか」など、判断に迷うことはありませんか？

そんな時には救命救急安心システム（#7119）

相談員や看護師が行う緊急度の判定や相談対応を迅速かつ

正確にサポートします。万が一に備えて覚えておいてはいかがでしょうか？

携帯電話からも通じます。通じない場合は03-3212-2323（23区内）でも対応してくれます。



### ふろしキッチンからのおすすめ料理

#### 秋の味覚を簡単に！ 甘栗を使った栗ご飯♪

##### 【材料 4人分】

米	.....	3カップ	昆布水だし	.....	3カップ
酒	.....	大さじ2	塩	.....	小さじ1/2
醤油	.....	小さじ1	甘栗	.....	15個



##### 【作り方】

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② 洗った米に水だし、調味料、甘栗を入れ、普通に炊き15分蒸らす。



甘栗を使うことで、栗の処理に手間がかからず簡単に作れます。

#### 栗ご飯にあうもう一品！！豆サラダ



##### 【材料】

ミックスビーンズ	.....	1袋	人参	.....	小1本
きゅうり	.....	1本	セロリ茎(お好みで)	.....	1本
すし酢	.....	1/2カップ弱	玉ねぎ	.....	中1/2個
			砂糖(好みで)	.....	適宜

##### 【作り方】

- ① 人参をさいの目に切り、茹でる。人参が柔らかくなったらその中にミックスビーンズを入れ、さっと湯通しする。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、すし酢に浸す。
- ③ ①が温かいうちに②に入れて混ぜる。
- ④ きゅうりとセロリもさいの目に切り、塩を振っておく。
- ⑤ ③にきゅうりとセロリを入れて出来上がり。お好みですし酢、砂糖を加える。

### 賛助・ご寄附ありがとうございました

日頃よりふろしきへご支援を頂き、誠にありがとうございます。  
ご支援いただいた皆さまには、受領証明書をお渡ししています。確定申告の際に税制上の優遇措置の適用を受けるために必要な証明書ですので、大切に保管してください。

**\* 賛助・寄附者・ふろしきのこども食堂などへ食材などご寄附いただいた皆さま**

**（2019年7月1日～8月26日）**

Iさま、青木さま、Kさま、小林さま、田畑さま、阿部さま、Sさま、Sさま、Tさま、大谷さま、Sさま、Tさま、杉浦さま、Sさま、大磯さま、Oさま、加藤さま、川西さま、金田さま、Yさま、Mさま、Kさま、Yさま、Nさま、Aさま、Kさま

**ご支援をいただき誠にありがとうございました。引き続きのご支援、何卒よろしくお願いいたします**

♪ お願い ♪

食材などご提供いただける場合は、お届け頂く前にご一報いただけますと幸いです。  
担当者に確認の上、こちらからあらためてご連絡をさせていただきます。

