

# ほーむ・へるぷ

2023  
122  
<冬号>

特定非営利活動法人 神奈川県ホームヘルプ協会

あたたかい心と手で、あなたの自立のお手伝い



## もくじ

- |                |      |            |        |
|----------------|------|------------|--------|
| ●2023年 新たなスタート | …P.2 | ●ランチだより    | …P.5   |
| ●全体研修          | …P.3 | ●簡単レシピのご紹介 | …P.6、7 |
| ●事業所だより        | …P.4 | ●お知らせ・表紙紹介 | …P.8   |

## 新春を迎えて



令和5年の新春を迎え、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。  
毎日、テレビから建物の破壊や悲しい瞳の幼い子供を見るたびに、ほんとうに胸が痛みます。  
人生の中で、これほど平和と健康・命を願うことがありませんでした。  
コロナ感染、戦争が治まらない状況に、うつうつとなることもあります。  
こんな時、テレビの放映で和尚の説法を聞くことができ、自分のこころが清らかになったことがあります。  
それは、2600年前にインドで説かれた教えで、「無罪の七施（しちせ）」という7つの施しです。

- ① 眼施（げんせ）：優しいまなざし
- ② 和顔悦色施（わげんえつじきせ）：にこやかな顔で接する
- ③ 言辞施（ごんじせ）：優しい言葉
- ④ 身施（しんせ）：体でできることを奉仕する
- ⑤ 心施（しんせ）：他のために心をくばる
- ⑥ 床座施（しょうざせ）：席や場所を譲る
- ⑦ 房舍施（ぼうじゅせ）：自分の家を提供する、軒下など風雨をしのぐところを与える

殺伐としている今、このような心がけが必要だとおもわざるをえません。  
マスク姿でも まなざしやにこやかな表情、優しい言葉はできます。一日一善の気持ちで実践することで  
自分のこころを清めることができますように感じます。



～歩け歩けに、はまっています～

昨年11月から毎月1回のペースで、10キロ程度の散策を楽しんでいます。  
中山湖一周、箱根湯本から芦ノ湖、藤沢から江の島（往復）を歩いてみました。  
車と違い、自分の足で一歩一歩進めていく「体力と忍耐」の自分への挑戦の時間です。  
10キロから14キロの道のりですが、結構お尻の筋力が必要です。  
美尻への効果もあるかも（笑）  
今年はどこへ行こうかなあ。また旅日記を報告します。

# 2022 年度 全体研修

『虐待防止のための基本知識を学ぶ』

—— 第1回虐待防止のための研修 ——

於：藤沢商工会館

講師：栗田京子 氏

2023/1/21 (土)

コロナ禍の中、42名が参加希望していた全体研修でしたが、当日は27名の参加となりました。コロナ以前は、全日を通して会員同士の交流を深めてきた全体研修でしたが、今回は感染対策として、研修時間の短縮、会場の換気等を行い、相互の会話も自粛して開催しました。その分、研修の内容は濃いものになったと感じます。

栗田講師の具体的な事例を交えた講義に、会員からの声は、「視野がひろがった」「意思決定の重要さが解った」「自分の親に当てはめてみた」「身近な内容から、え！と思う内容まで詳しく説明していただき参考になった」「これから、仕事としての支援・介護に向けてとても勉強になった」等々、感想が寄せられました。(本部：中岡)



—— 当協会は、本年度より虐待防止委員会を設置しました。 ——

利用者様の尊厳の保持・人格の尊重を重視し、人権の擁護、虐待の防止及び早期発見の方針を定め、すべての職員・訪問介護員等が福祉の増進に努めます。

各事業所に於いて、虐待防止マネジャーが中心となり取り組みます。

# 事業所だより

## 2022年度自主セミナー



### 第1回「カスタマーハラスメント対策」

7月16日(土)



数年前から、世間では介護職員等に対してのハラスメントが問題になっています。事業所は、職員・スタッフが現場において、安心・安全に働けるよう配慮する義務（安全配慮義務）があります。

今回の研修では、カスハラに対する基礎知識や対処法を学び、重要なのはコンプライアンスだということを改めて理解しました。

契約という上での、利用者と事業者間でのルールをお互い守ることが、より良いサービスに繋がります。

職員・スタッフが笑顔で働ける職場環境になるように、今回の研修で学んだことを活かし、組織的に対応する仕組みづくりに役立てていきたいと思います。

(大和:岡部)

於 藤沢労働会館 F プレイス  
講師：株式会社ハートセラピー  
大美賀直子 氏

働く人のメンタルヘルスの諸問題を解説している大美賀直子氏を講師に迎え、第1回 自主セミナーを開催し「カスタマーハラスメント対策」について講義をいただきました。

カスハラとクレームの違いについては、①結果がサービスの質の向上や改善になるものと、②逆に要求を通すと悪化してしまうという事で、その違いを適切に判断できることが大切だと知りました。

毎回「サービスに入るときの心構え」や、「小さなことでも速やかに報告する習慣」など毎日の行動を改めて見直すきっかけにもなり、今後のサービスにも活かしていきたいと思いました。

(県央・佐々木)



### 第2回「業務継続計画(BCP)について学ぶ」

11月12日(土)

於 藤沢ミナパーク  
講師：合同会社 介護の未来  
菊地原義夫 氏



近年、世界中又日本各地で自然災害や感染症が多く発生しています。  
こうした際も業務を継続する重要性を感じました。

この研修では、こうした事態に備え、少しでも落ち着いて行動できるよう早急にやらなければならない避難方法や危機管理等を学びました。

地域やその人に合わせて現実的な観点から、「作成した資料を活用し見直したい。緊急時においても、力を合わせて大切な人を守りたい」と研修を通して痛切に感じました。

(西湘：高橋) (湘南：東ヶ崎)



#### 介護福祉士会第2回付け句大会



優秀賞：中岡 美由紀  
「目を合わせ よく聞き取り うなづき合う」  
これが私の三大介護（ありがとうございました）



#### 神奈川県社会福祉協議会会长表彰



永年勤続功労者：梶 良之  
(感謝です)

# ブランチだより

## ■ ■ ■ 藤沢ほーむへるぶ ■ ■ ■



柳家 あお馬さんを迎えて

令和4年12月10日(土)  
藤沢市建設業協会ビル

- ・演目
- 転失気 (てんしき)
- 風呂敷 (ふろしき)
- 中入り—
- 松竹梅

会場の花は咲かねど話に華が咲きました。笑顔  
がいっぱいありがとうございます。(代表:小山)

大きなカサブランカを用意しましたが、  
1輪も開花せずつぼみのままでした。



柳家 あお馬

1989年7月10日生  
地元・大和市出身  
柳家小せんに入門



あお馬さんからの手拭いと色紙のプレゼント

## ■ ■ ■ 海老名萩の会 ■ ■ ■

### 海老名市令和4年度「福祉のまちづくり表彰式典」

「人から必要とされたい」と願うよりも「人を幸せにしたい」「人の役に立ちたい」と能動的な考えで集まったメンバー22名により1987年「海老名ほーむへるぶ」が発足しました。

1990年「海老名萩の会」と改め、友から友へと口コミで輪が広がり50人超えが集まりました。お互いの体力づくり、得意料理と試食、歌ごえ演奏会等で楽しみ、やがて地域の方々にも伝えたいと思いイベントを開催してまいりました。昨年度、表彰されました「小松まり子さん」「材木はるみさん」「高田恵理子さん」そして今回の7名は、18年以上活動してきた方々です。これからも先輩方々を「心の糧」に伝統を重んじ、会員相互の健康維持に努めて活動してまいります。

(代表:星野)



社会福祉協議会社会福祉功労者として、  
表彰状及び感謝状を賜ります。

日時:令和5年2月5日

会場:海老名市立総合福祉社会館

#### 受賞者一覧

顕彰区分	氏名
1 表彰	むらた 洋子 殿
2 表彰	むかえ みよ子 殿
3 表彰	わたなべ 福子 殿
4 感謝	ふくしま 光子 殿
5 感謝	いけがわ 美津子 殿
6 感謝	おかばやし 和子 殿
7 感謝	いしかわ 真智子 殿

## 缶詰や手頃な食材で作る簡単レシピのご紹介

♡家にある食材でもう一品作れないかなあ…。

♡この缶詰使ってより栄養価を高められないかな…。

### N0, 1 【玉ねぎとツナ缶の煮物】



(2人分)

- ・玉ねぎ…大さじ1/2
- ・ツナ缶…50g
- ・めんつゆ…250cc

①小鍋に水をいれ、玉ねぎをしなっとしたら、ツナ缶を入れる。めんつゆで味を調える。

### N0, 2 【小松菜とじゃこの炒め物】



(2人分)

- ・小松菜…1わん
- ・ゴマ油…大さじ1
- ・ちりめんじやこ…30g
- ポン酢しようゆ…好みで

①フライパンにごま油を熱して小松菜をさっと炒め、すぐに蓋をして蒸し焼きにする。  
②小松菜がしなっとしたら、ちりめんじやこをまぜ器へ。お好みでポン酢しようゆをかける。

### N0, 3 【人参のじやこ和え】



(2~3人分)

- ◎人参…大1本(250g)
- ・ちりめんじやこ…20g
- ・マヨネーズ…大さじ2

①人参はスライサーで千切りにします。  
②じやことマヨネーズを和えます。  
(人参の硬さが気になる方は和える前に軽く塩もみしてくださいね)

### N0, 4 【サバ缶とネギのすまし汁】



(2人分)

- ・サバの缶詰…(水煮)小1缶
  - ・長ネギ…1本
  - ・大根…5cm(150g程度)
  - ・生姜千切り…10g
  - ・水…3カップ
- A: うす口醤油…大さじ2

①すべての材料を水を入れた鍋にいれます。  
②Aのうす口醤油で味付けします。  
(白だし+醤油でも美味しくできました)

### N0, 5 【かぼちゃとレーズンのサラダ】



(2人分)

- ・かぼちゃ…200g
- ・レーズン…20g
- ・かんたん酢…大さじ1

①かぼちゃは種とワタを取り、1cm幅に切り耐熱皿に入れラップをし、レンジで3~4分加熱。  
②レーズンは湯でふやかし水気を切る。  
③ボールに①を入れ②とかんたん酢で味付け。

### N0, 6 【パプリカの塩昆布和え】



(2人分)

- ・パプリカ(赤・黄)…各1個
- ・塩昆布…大さじ2
- ・ゴマ油…大さじ1

①パプリカは細切りにし耐熱皿に入れラップをしてレンジで3~4分加熱。  
②①の水気を切り、塩昆布をゴマ油を加えて和える。

## 〈海老名萩の会〉

### NO, 7 【きのこのニンニクオリーブ炒め】



味噌汁  
豆腐  
厚揚げ

アレンジレシピを  
ご紹介しています!

- (作り置き品)
- ・しめじ … 1パック
  - ・舞茸 … 1パック
  - ・エノキ … 1パック
  - ・しいたけ…数個
  - ・ニンニク…1かけ
  - ・オリーブオイル…大さじ1弱
  - ・塩 …少々

①オリーブオイルでニンニクを炒め、香り  
が出たらきのこを炒め、塩をふって完成。

### NO, 9 【イワシ缶トマト炒め】



(2人分)

- ・イワシ缶 … 1缶
- ・トマト … 1個
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・大葉 … 5枚
- ・オリーブオイル … 小さじ1
- ・イシ缶の汁…大さじ1

①トマトはくし切り、玉ねぎは5cm幅に切り  
大葉は手でちぎる。  
②フライパンを中火で熱しオリーブオイルで玉ねぎを  
しんなりするまで炒める。  
③トマトを加え、まわりが崩れ始めたら、  
イワシと缶汁と大葉を加え炒め合わせる。  
(味付けはイワシ缶汁だけでOK!)

### NO, 11 【おくらのポン酢お浸し】



(2人分)

- ・オクラ… 1パック (5本程度)
- ・プチトマト… 2~4個
- ・ポン酢… 大さじ2
- ・水… 2~3杯

①鍋に湯を沸かしオクラを入れ2~3分茹でる。  
②プチトマトは切込みを入れ同じ鍋にくぐらせ  
すぐに冷水に付け皮をむく。  
③ポン酢をお好みの濃さにし①②を浸す。  
④タッパーに入れ冷蔵庫へ

### NO, 8 【切干大根とツナの中華風和え】



(4人分)

- ・切干大根 … 15g
  - ・人参 … 15g (細切り)
  - ・にら… 40g
  - ・ツナ缶… 1缶 (70g)
- A [ ポン酢… 大さじ1  
ゴマ油… 小さじ1/2  
いりごま… 少々 ]

①鍋に湯を沸かし切干大根と人参を2分ゆで、にらを加え  
さらに1分ゆで、水気を絞る。  
②ボウルでAを合わせ①とツナを入れ和える。

### NO, 10 【レンチン！ ナスのお浸し】



(2人分)

- ・ナス … 2本
- A [ 醤油 … 適量  
生姜のすりおろし … 適量 ]

①ナスのヘタを取りフォークで穴を開ける。  
②耐熱皿に①をのせラップをかけレンジで3分加熱する。  
③冷めた②を食べやすい大きさにカットする。  
④ ③にAを適量かける。  
(めんつゆを薄めてもかけて美味しいです)

### NO, 12 【栄養満点☆納豆&チーズトースト】



(1人分)

- ・パン … 1枚
- ・納豆 … 1パック
- ・スライスチーズ … 1枚
- ・マヨネーズ … 適量

①納豆に付属のたれをかけよく混ぜる。  
②パンに①の納豆をのせ、その上にチーズ、お好みでマヨネーズをかける。  
③トースターで3~4分焼けば完成。(食パンを2枚用紙して  
①②を挟んで、サンドイッチにするのも良いですね)

NO, 6



NO, 5

NO, 9

NO, 7

写真は、指導書を基に会員で調理したメニューの一部です。  
コロナ禍の中「海老名萩の会」は健康に注目しました。

缶詰は栄養価にとても優れています。食材として使用することにより、時短はもちろん経済的な節約にもつながります。私たちはこの写真集をパウチして参加できない料理好きな利用者様と会員にご案内しています。

(海老名市食生活改善推進委員の資料より一部引用)

## 訪問介護登録ヘルパー募集!!

慣れるまで、サービス提供責任者が指導します

- 仕 事** ご利用者の自宅に訪問し、プランに沿った生活援助、身体介護等を行います（訪問介護・障害福祉サービス・保険外サービス等）
- 資 格** 初任者研修終了（ヘルパー2級）以上
- 時 間** 基本 8:00～18:00 曜日・時間希望 応相談
- 処 遇** 時給 1,510円～（処遇改善手当含む 2021年度実績）  
健康診断・交通費支給
- 働き方** 直行直帰OK  
1日1時間のお仕事でも可

### ボランティアメンバー募集中

資格をお持ちでなくても大丈夫!!共に活動しませんか…

※各事業所又は本部まで、お気軽にお声掛けください。ご連絡お待ちしております。

### お近くの事務所にご連絡ください

事 業 所		プランチ
県央事業所	〒243-0405 海老名市国分南1-2-16 チサンマンション海老名 503 Tel: 046-240-0887 Fax: 046-240-0838 Eメール: kenou2@kdp.biglobe.ne.jp	海老名萩の会
大和事業所	〒242-0021 大和市中央1-2-4 レールサイド301 Tel: 046-200-3680 Fax: 046-200-3681 Eメール: kenou@kuf.biglobe.ne.jp	大和ほーむへるぶ
湘南事業所	〒251-0024 藤沢市鵠沼橋1-3-11 フレックスハウス鵠沼 2-B Tel: 0466-54-5835 Fax: 0466-54-5836 Eメール: syonan@ksh.biglobe.ne.jp	藤沢ほーむへるぶ
西湖事業所	〒259-0303 湯河原町土肥4-6-3 コルムイースト102 Tel: 0465-60-3235 Fax: 0465-60-3236 Eメール: yugawarhhh@kzf.biglobe.ne.jp	ゆがわらホームヘルプ

### 今月の表紙は…



### 中村サク様 県央事業所のご利用者様

庭にラベンダーの花が毎年咲きます。

ラベンダーの花を利用して近所の友人が作られているのを見て、「私にもできるかな?」と思い、始めてみました。

1本作るのに、13本のラベンダーを使用します。

交互にリボンを通して網目を作り、最後はリボンを結んで終わりです。

手先を動かして作る楽しみを知り、この楽しさをずっと続けて行けたらいいかなと思います。

### 編集後記

ある局の気象予報士が、吉野桜の固い小さなつぼみの写真を示しながら「このつぼみも必ず脹らみ、そして咲きます」と言っていました。

それは小さくて桜とは思えない写真でした。でも、予報士さんの口調は優しく、やわらかく、私はほっこりしてきました。「コロナも必ず終息する。信じて、青い空に染まる桜色の枝を待とう」そう思いました。

落語会で咲かなかったカサブランカも、事業所で後日、見事に花開いたと聞いています。（中岡）



### 神奈川県ホームヘルプ協会・本部

〒221-0825 横浜市神奈川区反町3丁目17-2

神奈川県社会福祉センター5階

Tel: 045-322-2008 Fax: 045-322-2028

<http://www.care-net.biz/14/homehelp/>