



# 安心おとどけ隊ニュースレター

安心おとどけ隊

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

2013年1月号

特定非営利活動法人 志民アシストネットワーク 〒332-0021 川口市西川口5-2-1-106

url: <http://shimin.jp/anshin/> e-mail: [anshin@shimin.jp](mailto:anshin@shimin.jp) 電話:(048)250-5587 FAX:(048)250-5807

## 最近のサポートから

安心おとどけ隊のサポーター登録者数は178人(2012年12月末)で、このうち男性が54人(約30%)います。

これは…他の支え合い事業実施団体にはあまり見られない特徴の一つです。年代的には仕事をリタイアした60代後半から70代にかけての方が多く現役時代に培った仕事の経験やスキル、そして趣味やDIYで磨いた腕を活かしたサポートが出来ますが…こんな男性の力を借りたいというご依頼が最近増えています。



家や設備も経年とともに、ちょっとした不具合・不便なところや気になるところが出てくるものです。

自分で手直するには「出来るかな～?」「材料や道具のことがわからないし」…と不安なものですが、かといって専門の職人さんをお願いしたり、工務店などに依頼するほどのことでもないし…とそのまんま放置していませんか?



そんな時は『安心おとどけ隊』の男手にお任せ下さい。

プロの仕上げには及びませんが、機能も見栄えも…それなりの出来栄えに仕上げる腕を持った男性サポーターがお伺いします!

《最近のサポート事例をご紹介します》・

### ★台所の照明器具の交換

直管蛍光灯器具を最新のLEDシーリングに取替  
⇒明るさアップで省エネと電気代もお安く!



### ★建物玄関先までの自転車乗り入れスロープ設置

これまで段差を自転車を持ち上げて搬入(たいへん)  
⇒自転車を「楽らく」と乗せられるようになりました!



その他、こんなご依頼もいただきました。

★組立本棚の組み立てとセッティング

★植木類の枝切りや伐採

★パソコンの設定やパソコンでの文書資料作成

★大型家具の粗大ゴミ出し(2Fからのロープ搬出)



※家の内や外回りで、手直したいことありましたらお電話くださいませ。



# サポーターの皆さまへ



2012年5月より、下記の通り『利用者さま』『サポーター』に嬉しいサービスを始めています！  
 ポイントについては、事務局で自動的に加算しています。9月末までの分で、該当者には金券をお渡ししました。半年に1回、金券に換えてお渡しします。(次回は3月末)  
 利用者紹介制は、今回初めて、お知らせをさせて頂きましたので、よろしくお願いします。

## サポーターさんと利用者さんに嬉しいお知らせ

第1弾

### ポイント制と利用者紹介制導入

- ◆ サポート1時間に1ポイント進呈 ポイントで使える!  
 50ポイント毎に400円分の金券進呈(累積年2回有効)
- ◆ 新規利用者を紹介して下さると1名につき50ポイント(400円分金券)進呈  
 さらに同じ利用者が3ヶ月継続されたら50ポイント進呈

第2弾

### 利用者さまポイント制導入

- ◆ ご利用1時間に1ポイント進呈  
 月10時間毎にサービス券1枚進呈  
 サービス券2枚で1時間分のサポート無料  
(月単位繰越なし、有効期限半年)

(5月に趣いて摘要致します)

第3弾

### 備品貸出しサービス

- ★ 工具類
  - ☆ 草刈りカマ(大・中)
  - ☆ 枝切りハサミ(大・中)
  - ☆ 高枝切りハサミ
  - ☆ リールコード(20m)
- ★ 車イス
- ★ プロジェクター
- ★ 電動工具類
  - ☆ チェンソー
  - ☆ ヘッジトリマー
  - ☆ ジグソー
  - ☆ インパクトドライバー
  - ☆ 丸ノコ
  - ☆ 作業台
- ★ 脚立各種
  - ☆ 高 1.5(m) ・中 1.2(m) ・低 0.6(m)
- ★ キャンピング用具一式
  - ☆ イス
  - ☆ テーブル(2台)
  - ☆ バーベキューセット
  - ☆ コンロ
  - ☆ 自立式タープ

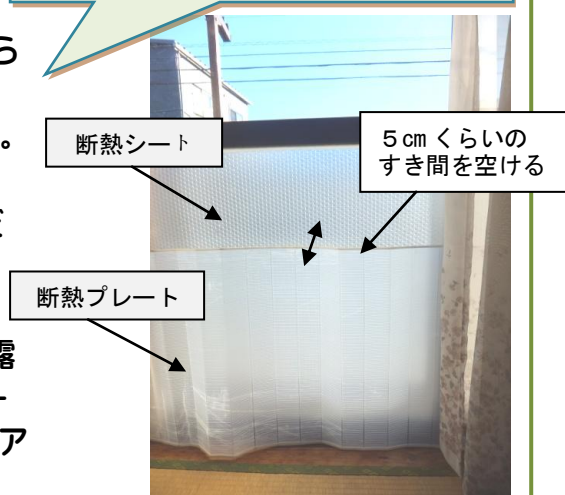
## セイさんのちょっとECOな話! その4



### ★断熱シートと断熱プレートで暖房費の節約を!

今年は例年より寒い冬になるとの予想もあるなか、これから暖房費が気になる季節です。  
 そこで手軽にしかも効果のある、エコグッズを紹介しましょう。  
 暖房効率低下の最大の要因は、窓からの冷気!  
 厚手のカーテン(床に着く長めの丈のものが良い)に替えるだけでも効果がありますが、【断熱シート+断熱プレート】でさらに冷気を遮断!  
 断熱シートは霧吹きして貼り付けるので窓の汚れもなく、結露も予防できます。さらにプレートを写真のようにマジックテープで柱の両端に取り付けると、冷気の侵入を防ぐ効果がよりアップします。

ホームセンターで500円くらい～  
 (蓄熱タイプなど高機能なものは数千円するものも有ります。)



# 健康教室

## シリーズ 腰痛・膝痛と上手につきあう・・・

### 第4回： どうすればいいの？

階段の昇り降りや掃除など日常の動作で、昔は感じなかった肩や腰、そして膝の痛みでお悩みの方が沢山いらっしゃいます。・・・あなたご自身はいかがでしょう？



ほとんどの場合、堪えられなくなるまで我慢し、仕事に支障が出るまで何もせず、湿布薬を貼ったり、マッサージをしたり・・・という応急措置で済ませてしまいがちです。しかし原因となる「動きと血流の悪さ」を改善しない限り、またいつのまにか痛みにつきあわされてしまいます。

なぜ血の流が悪いと痛くなるのでしょうか？・・・

それは血流が悪くなることで、筋肉に硬いしこりが出来、感覚神経に十分な酸素が行き渡らなくなり、傷ついてしまうことから痛みが生じます。

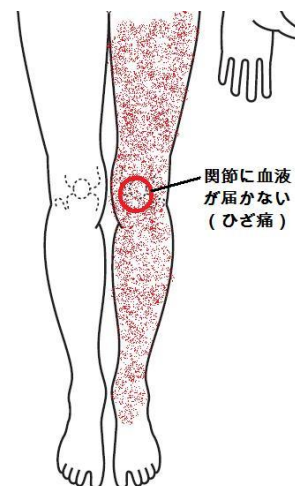


では血液の流れが悪くなる一番の原因は何でしょうか？

それはカラダの硬さです。誰でも老化によりカラダは硬くなっていきます。血液は血管の中を流れて全身の細胞に行き渡っています。しかしカラダが硬くなることで血管が圧迫され細くなってしまいます。その結果、血流は悪くなり、神経にも十分な酸素が行き渡らなくなることで傷ついてしまうのです。

つまりカラダが硬くなるのが痛みの根本的原因なのです。

例えば何年も膝が痛い方は、カラダも硬く、特に膝の周りはカチカチに硬いはず。血流が悪いので足は冷えています。カラダは柔らかく、膝も良く動いて、足はいつもぽかぽかしているけど膝が痛いなんていうことは・・・まず、ありえません。



ここで腰通や膝痛のメカニズムを簡単に整理してみると

老化によりカラダが硬くなる + 長時間の同じ姿勢・同じ動作で筋肉が固まってしまう

⇒⇒ 血流減少 ⇒⇒ 感覚神経への酸素不足 ⇒⇒ 神経が傷つき、痛みが発生

こんな腰痛や膝痛(肩こりなども)を改善するには・・・どうしたらいいのでしょうか？その秘訣は簡単！・・・

**硬くなった筋肉を少しずつ柔らかくしながらどんどん動かすことで、関節の動きもよくして、体の癖を改善し、痛みの出にくいカラダ・習慣に変えていくことです！**

※次回は痛みを緩和させるための姿勢や動き、そしてトレーニングについてです。



「安心おとどけ隊」これからのイベント予定で  
ご参加お待ちしております！

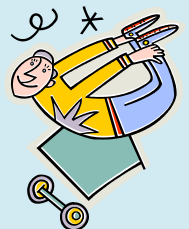
①『下谷七福神めぐり』 下町風情の残る七福神へ初詣に行きませんか？  
2013年1月5日(土) 14:00～夕方

(集合場所: JR王子駅 明治通り側の改札を出たところに14時です)  
都電にて三ノ輪まで移動し、布袋尊(寿永寺)から参拝します。  
巡礼距離: 約3km  
所要時間: 約1時間ですが、ゆっくりと街並みを見ながら移動します。  
参考: 御朱印や台紙・色紙が200円。朱印帳は300円。  
※参拝後、鶯谷か上野・御徒町あたりでお清めの儀を行います。(希望者のみ)  
参加申し込みは、事務局 山田までお願いします (☎080-8038-5689)  
締切は1月4日です。 なお参加費は無料ですが、交通費は自己負担です。



②『安心セミナー』 シリーズ「高齢期を元気で過ごす」の2回目です  
2013年2月5日(火) 14:00～

開催場所: かわぐち市民パートナーズステーション (川口駅東口)  
今回の「安心セミナー」のテーマは・・・  
「これからの人生を元気に過ごすための栄養と運動」  
今回の講師は  
介護予防運動専門家の蓮見美加さんと  
管理栄養士の佐藤玲子さんです。



参加費は無料です。お誘い合わせの上お気軽にご参加ください。



参加ご希望の方は、電話かメールで  
事務局まで申し込みください！ 締切: 1/31  
☎ 250-5587 ✉ anshin@shimin.jp

安心おとどけ隊 事務局

〒332-0021

埼玉県川口市西川口 5-2-1-106

コミュニティサロン ひだまり 内

受付時間 月曜日～金曜日の10時～17時

(土曜・日曜・祝祭日と営業時間外は、☎080-8038-5689まで。)



電話	048-250-5587
F a x	048-250-5807
e-mail	anshin@shimin.jp
U R L	http://www.shimin.jp/anshin/