



家事援助会員向け会報誌
コロナに負けないで一緒に頑張りましょう!!

あったかじ通信

暖家事通信

2020年度 第2号 2月発行(不定期発行)

公益社団法人中野区シルバー人材センター 家庭・子育て委員会



家庭・子育て委員会 委員長あいさつ

新型コロナウイルス感染拡大に終息の兆しをと願いを込めて新年を迎えましたが、ウイルスの猛威は衰えを見せず、緊急事態再宣言発令の事態に突入することになりました。なかなか出口の見えないトンネルに不安が募ります。

コロナ禍の厳しい日々を「コロナなんかには負けないぞ！ お役に立てる喜びを心の糧に」と感染防止に細心の注意を心がけ、頑張っておられる会員の皆様、本当にお疲れ様でございます。

コロナ禍での「外出自粛」はコミュニケーションの場を奪い、心に空虚さを抱かせますが、時間はたっぷりあります！ 長電話で語る口、聞く耳から伝わる温もりに心癒される「お喋りタイム」を楽しんでみてはいかがでしょうか？

また、皆さんに笑顔でお会いできますように！ 家庭・子育て委員会 委員長 渡邊 昭子

《令和2年度 事故発生状況》 大幅に減少しました！



令和2年度 継続家事援助 事故発生状況は下記の通りです。

	賠償事故	傷害事故	計	合計
令和元年上半期	1件	4件	5件	9件
令和元年下半期	2件	2件	4件	
令和2年上半期	0件	0件	0件	1件
令和2年下半期	0件	1件	1件	

コロナの影響を受けお仕事の稼働は20%減の状態でしたが、2回目の緊急事態宣言によりさらに減少しております。しかしながら、今年度の事故発生件数は会員の皆様の努力により激減しました。心から感謝いたします。他の職群では現時点で12件の事故が発生しております [うち傷害事故(怪我) 10件] 引き続き安全就業をお願い致します。

※昨年4月にお配りしたKY(ケンヨク)カードもご活用ください。お持ちでない方はご連絡いただければお送りいたします。

家事援助会員奮闘記

今回は昨年9月末頃から40歳代ご夫婦と大学生のお嬢さんのお宅に調理・掃除の仕事に入っている南中野班の2名の会員さんにお話を聞きました。
板倉会員：月・金 2時間の調理のお仕事をお願いしています。
臼田会員：月曜日は板倉会員の作業時間に1時間掃除、水曜日に2時間の調理をお願いしています。
インタビューは金丸コーディネーターにお願いしました。

金丸：お疲れ様です。今日はよろしくお願ひ致します。
お二人は入会してすぐに保育園でお仕事されたお仲間ですよ。
臼田：仲間は5人で、月1回くらいお茶してたんです。コロナの前まではね。
板倉：そう、ジョナサンとかで(笑)
金丸：今日は、今仕事されているお料理のお話をお聞きしたいんですが。
臼田：お互いに料理は好きなので楽しいです。板倉さんが調理で私が掃除の日に食材が足りないと、私が買いに走った時もあります(笑)
金丸：どんな料理が得意ですか？
板倉：クリスマス前にミートローフを作ったら、お客様から「豪華ね！」と喜ばれました。他にピザとかグラタンとか、あまり家では作らないものも作っています。
臼田：なるべく季節の物を作るようにしています。残ったらお弁当に持っていかれるようです。すき焼きは味付けをしてすぐ食べられる状態に。餃子は焼かないでアツアツを食べてもらうようにしています。
金丸：すごーい！！ いろいろと工夫されているんですね♪
楽しいお話をありがとうございました。



～家庭・子育て委員会より～

コロナ禍の中、緊急事態宣言が出され、会員の皆様も日々、大変な事と思います。いつ終息するのか先は見えませんが、私たちでできることは限られています。感染しない、感染させないためにもマスク、アルコール消毒、密を避ける、不要不急の外出自粛等、一日一日凌いでまいりましょう。またお仕事をされている方は、事務所から出されたコロナ対策に留意して、がんばっていきましょう。

きっと晴れる日が来ることを信じて！！ 家庭・子育て委員会 副委員長 中村 匡

※「暖家事通信」第2号はいかがでしたか？ 皆様からのご意見や感想、投稿（お仕事をされていて困った事・嬉しかった事等何でも結構です）をお待ちしております。

コーディネーターについてのアンケート結果

今回のアンケートは186名の会員さんに『暖家事通信』と一緒に送りましたが、残念ながらご回答いただいたのは21名の方でした。その21名の方の貴重なご意見をまとめました。

(※返送率 約11%)

1. 面談時の作業についての説明はわかりましたか？

よくわかった・・・14名 だいたい分かった・・・6名
わからないことがあった・・・0名 無回答・・・1名

2. わからないことについてコーディネーターに確認しましたか？

確認した・・・3名 確認しなかった・・・0名 無回答・・・18名

3. コーディネーターに対する要望

- ・実際に仕事してみると最初のお話と違う点があった。
- ・どこまで仕事をすればいいかわからない。
- ・仕事が始まってから様子の確認をして欲しい。
- ・初めて会う面談の時は、コーディネーターの目印をつけて欲しい。
- ・会員は日常的に孤立して作業しています。コーディネーターとのコミュニケーションの場があればいいと思う。
- ・利用する方と作業する会員に公平な立場で臨んで欲しい。
- ・出来ない作業について利用者に説明して欲しい。

4. コーディネーターがいて良かった事

- ・何かあったら相談できること。面談時わからなかったことを後で聞けること。
- ・面談時に仕事について決めていただいているので、少し変更があってもやりやすい。
- ・ストレートに話が聞けること。
- ・お客様に聞きにくいことを聞いてくれること。
- ・愚痴をこぼせたこと。
- ・就業1週間後に電話で声をかけてくれたこと。
- ・丁寧に説明してもらい、ありがとうございます。
- ・面談時にお客様の家の確認をしてくれる。お客様のお宅に行く目印を教えてくれた。
- ・本部の営業時間外または土日に対応してもらえること。
- ・面談時に経験豊富なコーディネーターが同伴してくれることで心強い。
- ・研修や会合の時に声をかけてもらったとき嬉しかった。
- ・出来ること出来ないことをしっかり説明してくれた。
- ・未経験・経験の浅い会員が気づかない点やポイントを押さえた質問をしてもらうことで、作業の手順をイメージすることができた。

5. 「家事・福祉・育児支援・生活支援サービス ハンドブック」は活用していますか？

活用しています・・・13名 活用していません・・・5名
無回答・・・3名

★ハンドブックは仕事に役立ちますよ♪

皆様、ご協力ありがとうございました。今後も良いコーディネートができるよう頑張ります！

冷蔵庫にあるものでもう1品！

10分🕒お助けレシピ



現在、家事援助で調理のお仕事をお願いしている
桃園班 杉本久子会員からレシピをいただきました。

《作り方》

《材料》

にんじん 1本
卵 2コ
めんつゆ 大さじ1
ガラスープ(顆粒) 小さじ1
(なければ塩コショウ)
牛乳 大さじ1
ごま油 小さじ2

1. 人参を4cmくらいの長さの千切りにして、サランラップをかけて2~3分レンジにかける。
2. 卵2コを白身を切るように混ぜ、ガラスープ・牛乳を加えて混ぜる。
3. 小さめのフライパンに適量のサラダ油を熱し、2をいっきに入れて柔らかめのスクランブルエッグを作り火を止める。
4. 1を加え、卵と一緒に混ぜ合わせ、ごま油をかけて皿に盛る。

※白ゴマをかけたり。シーチキンやハムの千切りを入れても美味しいですよ。いづれも綺麗な1品です♥

コロナに負けな
い免疫力を高め
る食事を！

1日にとろう！食事チェックの歌

「どんぐりころころ」にあわせて、歌ってみましょう！



歌って♪
覚えよう!!

ごはんはみつつに さかないち にくいち まめいち たまごいち
ご飯3つに 魚1 肉1 豆1 卵1
ぎゅうにゅうひとつに やさいよん いもいち くだものひとつだよ
牛乳1つに 野菜4 芋1 果物1つだよ

力や体温になる	血や肉をつくる					身体の調子をよくする		
炭水化物	たんぱく質					ミネラル・ビタミン		
ご飯 3杯	魚 1皿	肉 1皿	豆製品 1皿	卵 1コ	牛乳 1杯	野菜 4皿	芋 1皿	果物 1個
ごはんはみつつに	さかないち	にくいち	まめいち	たまごいち	ぎゅうにゅうひとつに	やさいよん	いもいち	くだものひとつだよ

健康の種 認定栄養ケア・ステーション作成