

福祉用具はデパート・スーパー・通信販売・福祉機器販売店などで売られています。レンタル可能なものも色々あります。詳しいわけではありませんが今回は福祉用具について少しお話ししましょう。

「杖」。杖を必要とする理由は何かを良く考えてからお買い求めください。足元が少し不安だからという状況ならば、デパートなどで売っているおしゃやれなステッキでよいでしょう。でも、杖に頼って歩くようになったら、おしゃやれステッキは危険です。特に麻痺がある場合は危険です。福祉機器専門店のアドバイザーに必ず見てもらいましょう。身長、体重、動きの状態、握力などを確かめながら、ご本人に合うものを選んでくれます。

一本杖ではなく、杖の足が2点・4点のものなど（多点杖）が安全な場合も有ります。手だけで握るのではなく、腕全体で支えるもの、歩行器などもあります。

「ポータブルトイレ」。普通レンタルは出来ないの、買取りになると思います。普通のトイレを使えるのが一番良いのですが、段差や介助スペース、トイレへの距離などを理由にポータブルトイレが必要になる場合があります。ご本人の動き・部屋の状況などを良く考えて用意しなければなりません。一番簡易な形のものでは軽いので立位、座位がしっかり出来る方ではないと危険です。家具調のものはしっかりして安全で見た目も良いですが高いです。金額、形、大きさなど様々な種類があります。

「入浴補助用具」。浴槽に取り付ける手すり、出入りを楽にする板、シャワーチェアーなど様々なものがあります。通



販などで買ってしまつと、自分の家の風呂に取り付けられないなど失敗することになります。また、ご本人には良いけれど家族にとつて邪魔で結局使わなくなつてしまつということにもなります。浴室は危険がたくさんあります。浴室に命に関わりますので、必ず専門家に相談しましょう。

「ベッド」。健康なときに使っていたベッドをそのまま使えるときは良いのですが、介護用ベッドはやはりよく出来ています。起き上がりや楽な手すりや持ち手・取り付け位置が変えられる転落防止の柵・介助者の負担を減らすために高さが調節できるものなどです。ベッドはレンタルで済ませるので安易に通販などで買うのは止めましょう。ご本人の身体状況の変化に伴って、その都度ベッドそのものや付属品を変える必要が出てくる場合もあります。（必ずしもベッドが良いとは限りませんので良くお考え下さい）

「車椅子」。必ずプロに相談しましょう。屋内だけで使うものと屋外でも使うもの、介助者が押すものとご本人が動かすもの、ご本人に脚力があるか無いか、折りたためるかたためないか、肘掛が動かかないか、手元ブレーキが有るか無いか、あらゆる事を考え合わせて選ぶ必要があります。車椅子は移動手段として重要な上、入浴と同じように命に関わる可能性もあります。

「手すり」。病院の手すりなどをもたれた経験がありますか？不特定多数の人が使う手すりは、床面から何センチのところという平均的な高さに取り付けてあるのでしょうか。背の高い方にとつ

ては腕曲がりすぎてしまい、背の低い方にとつてはうまく力が入らなかつたりすると思います。ご自分のお宅に取り付ける手すりは必要とされる方に合わせればよいのです。玄関用、トイレ用、階段用、風呂場用、廊下用、いろいろなところに手すりを取り付けようと思われれば、そのとき大切なのは、その方の握力や力の入りやすい位置、自分の体を引き寄せやすい距離・角度、手すりの太さなどをきちんと把握することです。昔ながらの家、半間の廊下・半間の階段などは比較的手すりを必要としませんが、手を伸ばせばどこかに掴まれたり、伝つて行く事が出来るからです。が、必要を感じたら設置を考えましょう。

いずれの場合も素人判断・素人仕事でなさらぬほうが良いと思います。介護保険の適用などもありますから、まずケアマネジャーにご相談になって、専門家の判断を仰ぎましょう。

では、又次回お目にかかります。

ひだまり
*前回のさわいで、スタッフ募集を載せていただきました。おかげさまで、お問い合わせを頂き、素晴らしいスタッフが入ってくれました。本当にありがとうございます。ひだまり荘では、現在マージャン、百人一首のボランティアさんを募集しています。ご一考いただけましたら嬉しいです。

特定非営利活動法人 ひだまり
中尾 1-32-12
Tel: 045-3991-8991
Fax: 045-3991-8983
ホームページ http://www.oi.ne.jp/hidamar/

さわいがインフォメーション
ASA 三ツ境北部 Vol.112
〒241-0816 旭区笹野台4-65-12
TEL: 0120-57-0843 FAX: 391-7357



暑中お見舞い

今年夏の気温は平年並または高めの手想が出ています。体調には十分お気を付けて元気に夏をお過ごしください。

さわいイン発行日

変更のお知らせ

プレゼントチケットの使用期日や他の業務との関係で、発行週を来月号から、

「しらべ隊」隊長コラム

【倣馬の党】

・ 武士の発生



私たちが住む旭区やその周辺の地域では、どこの家でも馬を飼っていたようです。主に農耕用・運搬用に使われていたようですが、中には宿駅などにかり出されていたようです。「倣馬の党」の党とは駿馬を使つて、中央政府に貢物を運送する業者のことをいいます。しかし、それは表向き看板で、実際には力を利用して公の輸送貢物を奪い取り、刃向かう者は討ち倒すといった盗賊まがいの連中だったようです。彼らは農家や地方の馬をかすめ取つたりしていくうちに党を組むようになったのですが、

第3週目の日曜日に変更させていただきます。

どうぞ、お見逃しのない様に、ご注意ください。又プリントミスなどございましたら、遠慮なくお電話ください。



29日は参議院選挙ですね。30日朝刊の到着が若干遅れますことをご了承ください。

次第に富と実力が養われ、党と党とが互いに競いあつたようになりまし。その中でとくに強力な党として成長したものが「倣馬の党」と呼ばれ恐れられるようになりまし。彼らは九世紀末（平安時代）ごろから活動を始め、着々と地位を固めながら兵（ものぶ）と呼ばれるようになり、やがて、武士団を組織するようになつたと考えられています。

このあたりでは倣馬の党の活動の拠点が東根屋といわれる所にあり、ちょうど若葉台団地の裏手にあたる所がありました。倣馬といひ、日常は田畑を耕し、生活の本拠地としていました。十世紀の平将門の乱にも、軍事・経済の両面で強力に援助したともいわれています。倣馬の党の棟りようは、後に武士といわれるようになり、やがて、源氏と平氏を名乗るようになっていったのです。

―大菊一太郎氏「あさひ区内散見」より―
今回は「鎌倉中の道」

店からのお知らせ
8月の休刊日：8月13日(月)
113号発行日：8月19日
VOL.112-1

一流校に入る 2008
7月3日(火)発売
定価700円(税込) A4判変型 148ページ
有名私立125校アンケート
子を伸ばす親、伸ばせない親

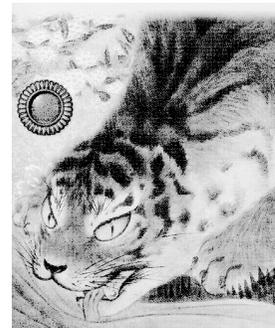
推薦で大学に入る 2008
7月10日(火)発売
定価1,200円(税込) A4判変型 168ページ
ひと足早く合格を決める
お求めはASA(朝日新聞サービスセンター)でどうぞ。一部地域で発売日異なります。朝日新聞社

プレゼントコーナー

どんどん応募してね!

10

夏休み本番ですね！お子様とお出かけ中心に集めてみました。美術館はご要望の多かった近場の横浜美術館が入りました。サッカーは横浜同士の対戦カードも。どっちを応援しよう～



「ご招待応募申込ハガキ (2枚分)」「ご希望の方へ」
 申込専用ハガキを「ご希望の方は、「イ・ロ希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。プレゼント希望と併記で構いません。昼・夜希望があればご記入下さい。
 在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承ください。

イ・ロ希望
 十月公演
 『十月大歌舞伎』(仮)

出演：未定

□・新橋演舞場
 『錦秋演舞場祭り』
 中村勘三郎・夜のみ森光子と

先月号の人気プレゼントベスト10

商品名	当選率	応募数	倍率
1 TOHOシネマスパスポート	10	181	18.1
2 耐震くん	3	25	8.3
3 大磯ロングビーチ	10	55	5.5
4 クーラーキューブ	1	5	5.0
5 スカイガーデン	10	32	3.2
6 映画「憑神」	15	46	3.1
7 ポリシヨイサーカス	40	110	2.8
8 旭ジャズまつり	10	23	2.3
9 マリノ VS FC東京	4	9	2.25
10 株式投資の本	3	6	2.0

第一希望のみを集計(応募総数713件)

プレゼントは 終了しています

	商品名	内容	当選数	
映画	1 東急系18館共通券	招待券 8月中有効。ムービルや109シネマス MM横浜・川崎・渋谷・新宿の東急系映画館で観られる券です。	2枚1組 10組	
	2 京急油壺マリンパーク	招待券 9月30日まで。三崎口駅バス15分。5名優待割引付。夏休みはカガク・カトムの採集とザリガニ釣りも	2枚1組 15組	
	3 サンリオピューロランド	招待券 10月31日まで。多摩センター駅徒歩5分。3歳以下無料。入場券です。アトラクション券は別途お買い求めください。	2枚1組 15組	
	4 ぐりんぱ	招待券 H20.3月末まで。東名高速裾野ICから20分。富士山2合目の遊園地。(人数書いてね。4名まで)	2枚1組 12組	
	5 富士急ハイランド	招待券 H20.3月末まで。河口湖ICすぐ。(人数書いてね。4名まで。記入なければ2名分)	2枚1組 12組	
	6 帆船日本丸&横浜マリタイムミュージアム	招待券 9月30日まで。桜木町駅徒歩5分。毎週土曜日は高校生以下無料。展帆日8/5、26AM	2枚1組 15組	
	7 ボーリング	招待券 9月30日まで。桜ヶ丘・厚木・伊勢原他。1人2ゲーム以上の場合1ゲーム無料。1枚で2名有効。	2枚1組 50組	
	8 湯楽の里	招待券 8月31日まで。瀬谷駅徒歩10分(瀬谷店)他。平日(月～金)1回入浴券。岩盤浴もあります。	1枚1組 24組	
	9 ニュースパーク	招待券 9月24日まで。日本大通り駅すぐ。1枚で2名可。日本新聞博物館「夏 朝日新聞と高校野球展」	2枚1組 25組	
	美術	10 金刀比羅宮書院の美	招待券 9月9日まで。東京藝術大学大学美術館。上野駅徒歩15分。応募・若冲・岸岱らの素晴らしい襖絵	2枚1組 15組
11 横浜美術館		招待券 9月17日まで。みなとみらい駅徒歩3分。森村泰昌「美の教室、静聴せよ」展開催中。	2枚1組 25組	
12 竹久夢二・弥生美術館		招待券 9月30日まで。東大前駅徒歩7分(文京区弥生)隣接の立原道造記念館も入場できます。	2枚1組 25組	
横浜ベイスタジアム		13 VS 阪神	招待券 8月10日(金)18:00～、11日(土)18:00～、8月12日(日)18:00～内野自由席いずれか1日(注1)	2枚1組 19組
		14 VS 中日	招待券 8月28日(火)18:00～、29日(水)18:00～、8月30日(木)18:00～内野自由席いずれか1日(注1)	2枚1組 19組
		15 VS 巨人	招待券 8月31日(金)18:00～、9月1日(土)14:00～、9月2日(日)14:00～内野自由席いずれか1日(注1)	2枚1組 19組
横浜F・マリノス		16 VS 横浜FC	招待券 8月11日(土)7:00PMキックオフ 日産スタジアム Jリーグ デベlopメント1〔第19節〕自由席(注2)	2枚1組 7組
		17 VS サンフレッチェ広島	招待券 8月26日(日)7:00PMキックオフ 日産スタジアム Jリーグ デベlopメント1〔第22節〕自由席(注2)	2枚1組 7組
		18 VS ジュビロ磐田	招待券 8月29日(水)7:00PMキックオフ 三ツ沢公園球技場 Jリーグ デベlopメント1〔第23節〕自由席(注2)	2枚1組 4組
書籍		19 『花おりおり』	朝日新聞社刊2004年5月～10月掲載の「花おりおり」をまとめた本。花の写真と文章で1頁。文庫サイズ166頁	3名様
	20 『秋篠宮悠仁さまご誕生』	週間朝日2006年6月30日増刊号。在庫分ご提供です。平成の皇室全記録。オールカラーA4版122頁	3名様	
グッズ	21 ハローキティバスタオル	ピンクのキティちゃん柄。未開封サイズ不明(すいません)	1名様	
	22 さわインちゃんクリアファイル	おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル1枚	100名様	

さしあげます ご希望の方はプレゼント応募と一緒に書きください(5名まで入数を明記)
 「ハンターマウンテンゆりパーク」無料招待券(400万輪のゆり畑!那須塩原)

注1) 満員の際はご入場できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 注2) 1名様分での場合は、明記してください。奇数枚で残る場合もあります。

前号このコーナーでご紹介しました狸くんの情報をいただきました。数年前まで庭に狸が子供連れでやってきました。パンをあげると、よく食べていました。とてもかわいかったです。背中が毛が薄くなっていたのは、どうやら排水溝を使っているからなのでしょう。今は全然見かけないですが、どこかで元気になっていると思っています。

みんなのこえ

可愛い姿は見たけれど、餌を求めて住宅街に出てくると、色々問題が起きるので、近くの森で何とか生き延びてほしいですね。次のお便りは、もしかして・・・。中尾保育園付近で夜、私もタヌキを見かけました。でも、二本足で座って前足で何かをつかんで口元へ・・・もしかしてあげたいグマ？

徴で、一見可愛いのですが、かなり凶暴で、木に登り果実や種子を食べ、家に住みつくると悪臭とフン害に悩まされるそうです。ご注意ください。



小さくてせ

めだかをもらって飼いはじめて3ヶ月。気がついたらちいさなめだかが、何匹もいて、うれしくなりました！

ああ悩む。

最近子どもの塾選びに頭を悩ませてます。公立で進学するつもりでいるものの、中学生からはやはり塾なのか？一年生から始めるべきか、6年生から始めるべきか・・・。

自然と町と

新しい住宅街が出来上がりつつありますね。きれいな町並みが広がるのはうれしいし、新しい出会いも楽しみます・・・森をなくしたぶん、街路樹を多くしたりして、緑豊かな環境は残してもらえるといいなと思います。

先月号の「書籍」と「日本オキナグサの種」はそれぞれお引取りがありました。書籍は地区センターに寄贈することも出来ますよ、というご意見も頂きました。そして、今月は思いもよらないもの(?)も。

鈴虫(オス)

今年も6月2日に鈴虫が孵りました。昨年は8月12日が初鳴きでした。近親交配を避けたくオスの交換をしてくださる方宜しくお願い致します。

エレキベース

音楽教室でベースギターを習いたいのですが、エレキベースを無料で譲ってもらえないですか。取りにうかがいます。

あげます・くださいコーナー

応募方法

プレゼント応募と一緒に結構です。受付期間もプレゼント応募期間に準じます。(今回は、7月27日まで)

投稿者さまに、選んでいただき、ご連絡が入ります。締切後1週間以内(今回は8月3日頃まで)にご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。特別に連絡は差し上げません。以上、ご理解いただけましたら、ご住所・氏名・品物の番号と品物名・連絡可能時間・方法等を書いて、当店までお申し込みください。

COOKING



豚肉とれんこんの辛みそいため



料理 松田美智子
撮影 高橋 栄一

作り方

- ①豚肉は幅2cmに切り、Aをもみ込む。
- ②れんこんは皮をむいて厚さ5mmの半月切りにする。長ねぎは縦半分にして斜め薄切りにする。ピーマンは種を取り、横に薄切りにする。
- ③中華鍋にBを入れて強火にかけ、香りがたったら豆板醤と豚肉を加えていためる。8割程度火が通ったら、長ねぎ、れんこんをいため、ピーマンを加え、Cを合わせてからめるようにいためる。こしょうで味を調え、アーモンドを混ぜ合わせる。

◆材料(4人分)	アーモンド(スライス)
豚肩ロース薄切り肉1/4カップ
れんこん	小1節
長ねぎ1/2本
ピーマン1個
豆板醤小さじ1
こしょう少々
A	しょうゆ大さじ1、紹興酒大さじ1
B	しょうが(せん切り)大さじ1、ごま油大さじ1
C	みそ大さじ1、紹興酒大さじ2

1人当たり260kcal 塩分1.7g 20分

みんなのイラスト

金が谷のFさん

東希望が丘のさん

4作とも今宿のSさん

8月は、お料理です。ありりん先生十八番のティラミス。おいしいんです。

【ティラミスと夏のお菓子】



日時：8月22日(水)

【午前の部】 10時～12時

【午後の部】 13時～15時

定員は、午前、午後とも5名

持ち物 エプロン

体験費 500円

体験会も一巡しましたので、毎回参加して下さい結構です。

【これから予定の講座】

来月号ではご紹介できませんので、早めに掲載いたします。

【9月】ロマンテール

【紙粘土で作るブローチ】

♪ありりんの作ってみよう可愛い小物♪

場所：旭区金が谷2-10-10

アトリエ亜理

(2階になります。白いらせん階段を上がって下さい。)

問い合わせ・お申し込み：090-1255-2391

有田ありりん

日時：9月27日(木)

時間 同上

持ち物 エプロン

体験費 1000円

【10月】リボンレイのストラップ(10月24日)

【11月】布で作る小物入れ

【12月】クリスマスマスに作るなどです。お楽しみに！

ちらし寿司

教えてあげる

思い出の品
保存方法

アルバムで保存
我が家では子どもの絵や作品はそのついでにカメラ(写真)に撮って作品集としてアルバムに残していますよ! 作品自体はしばらく飾っておいて本人が納得したら処分しています!

今宿のOさん
他、同様の意見を笹野台のNさん他8軒からいただきました。その中でワゴンイント追加。子どもも一緒に写せば作った頃の様子も残せ、とても記念になります。
(東希望が丘のNさん)

おすすめキャンプ場

相模川の相模原市大島地先に市営の**上大島キャンプ場**があります。オートキャンプではないですが、駐車場もテントの近くにとめられるのが便利です。料金も10人までは1000円と安く、近くには湯楽の里(下九沢温泉/下九沢35855-1)やさがみはら北の丘センタープールとお風呂が併設/下九沢207-1(1)があるのでオススメです。宿泊期間7月1日~8月31日です。
(笹野台のOさん)



初めての家庭単独でのキャンプでしたが芝生の地面は心地よく施設もきれいでしたのでとても楽しく過ごせました。
(今宿町のUさん)

無印良品津南キャンプ場
ANNEX山伏山森林公園内に立派な施設があります。
(東希望が丘のSさん)

旭プール
旭プールが一番近いでしょうか。鶴ヶ峰駅から市営バス211系統で「福寿荘前」行き15分終点下車。(バスは30分に1本位) 屋内・屋外に幼児プールがあります。
(金が谷のWさん)

おしえて!

プール

まごをプールに連れて行きたいのですが、近くて良い所ありませんか? 2歳のまごです。

癒されたい...

男の子2人の子育て中です。ケンカやイタズラのオンパレードで怒っても怒ってもたいして効きめもなく疲れまます... いやされたい... 何か良い方法はありますか?



子育てママさんの交流に、こちらのコーナーや「みんなのこえ」で苦労話や良い作戦などお寄せいただき、お役立てください。

次号は、発行日繰り上げのため、3、4ページ目は作成いたしました。クイズもお休みいたします。どうぞ、ご了承ください。お便りは是非いただきたいので、お待ちいたします。

来月号こちらのページは おやすみです

「ガントリーベアファミリーキャンプ場」でキャンプしました。
先日裾野市にある

「予約や貸し出し品など、詳しくは042-760-6069まで」

朝日新聞読者専用ページ
さわインプレゼントクイズ

さわインプレゼントクイズのみなさまに、楽しんで続けてご愛読いただきたく、毎号1問クイズをお出ししています。正解の方にはプレゼント品等と一緒にハッピー券をお送りします。ハッピー券5枚と引き換えに素敵なプレゼントをもらえる差し上げます。クイズの解答は、のこ意見、ご感想の次に「答え」と記入してください。締切後の到着はプレゼントと同じく正解していても無効です。ご注意ください。家族1つの回答でお願い致します。尚、ハッピー券の再発行は致しませんのでご注意ください。

【今月の問題】



漢字パズル
リストの漢字を白マスに入れて漢字しりを完成させてください。リストに残った四つの漢字でできる熟語が答えです。

白	砂	青	竹	雨
集			行	天
合			思	前
		模	守	
				鳥
定				上
者				風
				駐
		算	重	

答え

--	--	--

- リスト
- 月千来路
 - 計松様
 - 客書万
 - 機車歩
 - 会日梅
 - 花時体
 - 雨散相
 - 愛国線

答えの四文字熟語をお書きください。簡単などから解いてみてください。ヒントはなし。

前号の問題

『これまで登場したさわインちゃんのポーズは何種類あったでしょう?』

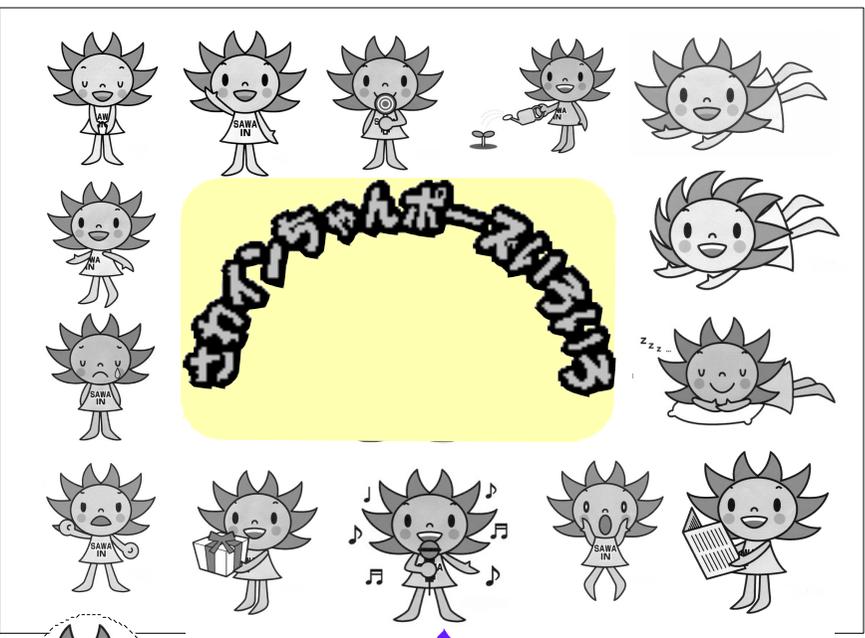
正解は、(C) 15種 でした。

194件の回答中、正解された方は、102名いらっしゃいました。おめでとうございます。尚、正解されていても、締切後に到着した方には、ハッピー券は発行いたしておりません。

ハッピー券が5枚集まったら

希望商品を選んでいただく所定の用紙プレゼントカタログにご応募ください。お手元になの方はご連絡いただければお届け致します。ハッピー券のプレゼントの発送は月一回です。毎月10日を締切りとし、それまでに届いた分を20日迄にお手元に届くようにしております。

90号からのバックナンバーを調べてくださった方も数名いらっしゃいました。ありがとうございます。イラストの人気投票で誕生したさわインちゃん。プロの方にポーズを追加で描いてもらいました。まだお見せしていない横顔もあるんです。今月限定になるかな... (反応が心配) 右のイラストお待ち下さいね。プレゼント賞品変更、更に入手が困難になったため、クオカードをマックカードに変更させていただきます。古いカタログをお持ちの方は、クオカード又はマックカードをお申し込みいただいても結構です。



'07旭ジャズまつりに行こう!!
7月28日(土)開演12:00 雨天決行
こども自然公園 野球場(二俣川・大池)
入場料: 前売3,000円当日4,000円
(小学生以下無料) 当店でも販売中です!

