



## グループみずほ

住民参加型在宅福祉サービス団体  
介護保険指定居宅介護支援事業所  
介護保険指定訪問介護サービス事業所  
介護予防・日常生活支援総合事業  
訪問型サービス事業所

障害福祉サービス指定居宅介護事業所  
障害者地域生活支援事業-移動支援事業  
富士見市障害児・者生活サポート事業登録団体  
三芳町心身障害者サポート事業登録団体

<発行> **福祉NPOグループみずほ** 理事長：白石 紀江  
〒354-0018 富士見市西みずほ台3-3-11 ハイツみずほ台104号  
電話：049-268-5333 FAX：049-268-5366  
<http://www.npo-mizuho.org>

地域の子ども達に温かく、バランスの取れた食事を提供するとともに地域の人同士がコミュニケーションを図り、地域で子どもを見守る環境を作ることが事業目的で初めた子ども食堂 ベリーペコ。

平成30年12月23日(日)よりスタートしました。

調理スタッフでメニューを2,3ヶ月先まで決めていきます。季節やバランス等も考えながら決めていきます。ここまではあつという間に決まります。

主菜・副菜リストを皆で作成済みです。

具体的な中身になると、育った環境や好き嫌いで違ってきます。カレー&ハヤシの具はなに？肉は鶏？豚？牛？豚の部位は？ロース？もも？ひき肉にする？野菜は？ルーは？などなど・・・にぎやかな会議は続きます。

皆が喜んで食べてくれるかな？おいしいって言うってくれるかな？等当日までドキドキです。事故なく安全に終るよう衛生面も全員で確認しています。調理スタッフの他に、チラシを作るスタッフ、会場設定スタッフ、受付スタッフ等たくさんの人達が関わってくれていますが、まだまだボランティア募集しています。

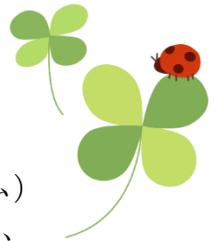
食材や寄付も大歓迎ですので、よろしくおねがいたします。

### ☆今までのメニュー☆

12月：煮込みハンバーグ、コールスローサラダ、煮物(韓国のおでん)、ご飯、かき玉スープ、チョコバナナ(みかん・ふかし芋、シュークリーム)

1月：カレー&ハヤシライス、サラダ、小松菜の煮浸し、ジャーマンポテト、2色ゼリー(バナナ・みかん)

2月：炊き込みご飯、あおさと豆腐の味噌汁、白身魚の野菜あんかけ、フライドポテト、ほうれん草の胡麻和え、フルーツヨーグルト  
(かっこの中は、差し入れにいただいたものです)



\*開催日 毎月最終日曜日(変わるときもあります)  
\*場所 鶴瀬公民館 2階調理実習室  
\*開催時間 12:30~15:00  
\*料金 小学生以下 無料 中高生 100円 大人 300円  
\*定員 25名  
\*申し込み 開催日の4日前までに、鶴瀬公民館に申込書を提出か、グループみずほに直接電話でお申し込みください。家庭の味です。プロではありませんが、心をこめて一生懸命作っています。ぜひ、ベリーペコにいらしてください。(satou)

# 子ども食堂“ベリーペコ”活動報告



① 子ども食堂を3回やってみての感想自由に。今後の抱負やメッセージ等

\*K.tuchida

①子ども食堂を始めて3ヶ月。その中で特に感じたことの一つがメニュー決めでした。お客様の年代が幅広いため、皆にあったものと思うと、なかなか絞りこめなく、悩みその都度メンバー5人で何度も話し合い、試作し何とかここまで来たというのが実感です。しかし、会を重ねるごとにやりがいを感じたのも事実で、これからが本当のスタートだと思っています。

②5つ星子ども食堂を目指し、皆で仲良く、楽しく頑張っていきたいと思います。

\*Y.shikama

①また違う世界が見えてきたと思います。このメンバーでなければ出来なかったし、グループみずほで実現できたことは本当にありがたいと思います。

②少しでも困っているお子様達の力になればと思います。

\*J.furukawa

①自己流の家庭料理の提供で「美味しかった」「レシピ教えてください」と、喜んでいただいととても励みになりました。メニュー決めも皆で知恵を出し合ってワイワイやるのが楽しみです。

②これからは是非たくさんのお子様達、方々に食べにきていただいて新しい出会いがある事を楽しみにしています。お待ちしております！

\*K.sakayori

①どんなふうになるのか不安でしたけれども、来ていただいた皆様に喜んでいただき嬉しく思います。

②たくさんの人に食事に来ていただきたいと思います。



普通救命講習実習・研修報告

平成31年2月16日

## 研修内容

・止血方・気道遺物除去・応急手当の基礎知識・心肺蘇生とAED

\*今回でこの研修も4~5回だったと思います。回を重ねるとだんだん身についてくる。呼吸の確認が早すぎるとの指摘されたので、今後は気を付けたい。

\*救急車の到着時間が延びている。1分1秒が命にかかわること、その場にいる人が勇気をもって行うことが大切であると改めて感じた。いつ起こるかかわからないが、日々危機感をもって仕事に臨みたい。チェックリストで心肺蘇生の押しがしっかりできないところがあった。真上から手のひらの部分で力を加える。

\*今回は講師から個人に細かい指摘があり、より正しい知識を習得することができた。年々変わっている部分があり、より救命につながる手当等が得られたと思う。

\*頭に入っていないいざ行動する場合なかなか思うようにできない、しかし講習を繰り返すことで、きちんと行うことができると思う。



# 災害時のパッククッキング 研修報告 平成30年11月17日



パッククッキングとは…どんなクッキング方法かご存知ですか？  
ポリ袋で湯煎する調理方法です。パッククッキングが万が一の時役立つとは…  
店頭からお米と水がなくなった！ 停電で電気が使えない！ 火を通せば食べられるけど！

## のクパ メツツ リキク ツツ ン トグ

- ①貴重な水を節約できる。お鍋の中の水は汚れないので繰り返し使用できる
- ②複数の料理が同時につくれる。
- ③必要な量から作れる。1人分から作れるので、無駄がない。
- ④災害時でありながら、普段の家庭の味が食べられる。栄養価の高い食事が食べられることは、精神的な安心感が生まれる。
- ⑤真空調理のため、食材のうま味や栄養素を逃がさない



## ローリングストックとは

非常時のために味もわからない高価な非常食を備蓄するのではなく、普段からたべなれている物を一定量備蓄し、食べたら補充を繰り返すこと。水、お菓子、缶詰、インスタントラーメン、レトルト食品など日頃からおいしいと思っているものを備蓄してみましょう

## パッククッキングの基本とポイント

1. キッチンはさみ、食材、高密度ポリエチレン袋、お湯、カセットコンロ、割れない皿、
2. 食材は均等に平らにする。3. 調味料は最小限にして薄味に仕上げる
4. しっかり空気を抜いて、袋を結ぶ時は、できるだけ袋の端に近い部分で結ぶようにする。

## パッククッキングメニュー

- ★ごはん一米80gに水120cc30分浸水20分加熱
- ★チキンライス
- ★あんぱんがゆ
- ★おにぎり粥
- ★バーベキューチキン
- ★温野菜
- ★ポトフ
- ★親子丼の具
- ★キャベツとサバ缶のカレー蒸し
- ★煮込みそうめん
- ★蒸しパン



## パッククッキングを実践してみた

- \* 簡単でおいしかった。缶詰を使うことで味も良く道具も使わずできるのは災害時に良い。災害用のごはんは使わないで米から作った方がおいしく、味をかえると多くのメニューになることが良かった
- \* 思ったより、はるかにおいしく簡単にできた。段取り等があるので、災害時にあわてないように事前に家で練習したい
- \* お湯があれば、工夫しだいでおいしいものができるぞと知った。何度でも使えるのがいいな。(お湯) 少しの調味料が必要なのでストックしておきたいと思う。カレーは鍋で作るものとの概念が崩れた！ポトフも1人前からできるので絶対やってみたい
- \* さば、キャベツ煮は栄養も取れ、作ってみたい。チキンも油っこくなく、手軽につくれた。缶詰の見方がかわった。
- \* 今回のパッククッキングを知っているのと、知らないのでは随分備えるものが変わってくると思う。研修だけで終わらせないように日頃から実践して行こうと思う。

概ねパッククッキングは予想に反して簡単、おいしい、また家でも作ってみたい！との声がほとんどでした。思わぬ時にやってくる災害はあわてることばかり！今からストックをして、時々実践して非常時に備えましょう。備えあれば愁い無し！



# インフォメーション

新人紹介 Y.S (2019年2月15日入社)

- ① 出身地：秋田県
- ② 趣味は：利き酒
- ③ 仕事上のモットー：グループケアを良く理解し、  
他のヘルパーさんと同じ手順、作業ができるようにし、  
御利用者様の安心、安全に努めると共に最終的に御利用者様から「ありがとう」と言ってもらえる仕事をする。



## ヘルパーさん大募集！

今、グループみずほは、ヘルパーさんが足りません。資格をお持ちで、お仕事をされていない方、ちょっとお休みをしている方、これから資格を取ろうかな…とお考えの方ぜひグループみずほで働いてみませんか！1日の空いている時間を有効に使って、お小遣いを稼ぎましょう！

さあ一緒に働きましょう！ **連絡先：049-268-5333 (佐藤)**



寄付金御礼：ご利用者様からご寄付を頂きました。いつも私たちの活動にご理解、ご支援をいただき厚く御礼申し上げます。今後とも宜しくお願い申し上げます。

### 活動状況(2018年7月~2018年12月)

居宅介護支援						介護予防業務委託					
7月	8月	9月	10月	11月	12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
63	64	65	64	62	60	2	2	3	3	3	3



	助け合い・有償移送						訪問介護						総合事業訪問介護					
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
利用人数(人)	11	8	10	11	10	10	28	29	30	31	31	27	9	8	8	8	10	6
時間(H)	32.3	28.8	24.0	30.0	25.0	30.5	250.5	280.2	240.5	304.6	294.7	252.1	56.8	53.0	48.0	54.8	54.0	35.0

	障害福祉サービス						市町村地域生活支援(移動)						障害児(者)生活サポート					
	7月	8月	9月	10月	11月	12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
利用人数(人)	8	8	10	10	10	10	2	2	1	2	2	2	7	9	8	9	10	9
時間(H)	106.8	92.5	103.0	123.5	114.0	83.3	21.5	20.0	18.0	27.0	27.0	24.5	36.0	29.5	35.0	54.5	54.5	37.0

〈編集後記〉いよいよ平成という元号が終わります。平成30年間は災害が多く、不安の尽きない年号だったという印象が強いです。新しい時代は良い年であること祈ります。グループみずほは昨今は本当に人手不足に悩まされています。ただ日本中が人手不足、いかに効率良く仕事をするかが問われている時代、でもAIで訪問介護はできるのでしょうか？私たちは人と人との繋がりを大事に活動をしていきたいと思ひ頑張っています。新しく始めた子ども食堂！是非食べに来てくださいね、お待ちしております。(事務局K)

