

よくする会だより

第 62 号

2018年 1月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）
「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

*** 総会のお知らせ ***

*** 第16回定期総会 ***

日時：2018年5月26日（土） 午後2：00～4：00

場所：つどいの家「はむろ」 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

総会議案 2017年度活動報告・決算報告・会計監査報告

2018年度活動方針案・予算案・その他

総会終了後、関西中心の弾き語りユニット「N・B」の2人のギターと歌の楽しい演奏をお楽しみいただきます。

「N・B」はリードボーカルのともくんとギターボーカルのなんちゃんの2人のユニット。難病を乗り越えた2人が明るい笑顔と演奏で楽しませて下さいます。どうぞお楽しみに！

2018年度の行事として、よくする会祭り、演奏会、映画会、歌声喫茶、物作り等の企画を考えております。

何か、他にご希望があれば運営委員までご連絡下さい。

*** お誘い ***

～老後の生活を考える～

ケアマネジャーと一緒に考えてみよう

日時：2018年2月17日（土） 午後1：30～3：30

場所：つどいの家 はむろ

今年の4月にまた介護保険の改正が行なわれます。見直しがあるたびにどんどん使いにくくなり、費用もかかるようになってきています。現在、自分や家族が介護保険などの高齢者サービスを使っている方、これから使うことになるかもしれないと考えている方、高槻市にどんなサービスがあるのか？ 自分達がこれから年を重ねていく上での不安はどんなことか？ 自宅で暮らすことが困難になったら…？ などなど知りたいことが沢山有ると思います。

高槻市が市民のために毎年出している介護、福祉、保健、医療に関するサービスガイドを皆さんにお配りし、それに沿って内容を要約して説明をしようと思っています。

これからのことを一緒に考え、質問、相談もわかる範囲で受けたいと思っていますので、ぜひご参加下さい。

*美味しいおぜんざいを用意しております。



～ふるさと高槻を知ろう 第3弾～



福者 高山右近 ―信仰に捧げた生涯―

日時：2018年3月17日（土） 午後1：30～3：30

場所：つどいの家 はむろ

講師：川島 博さん（高槻市文化財スタッフの会）

2016年に福者となった高山右近の生涯と信仰のお話です。

福者とはカトリック教会において、死後その徳と聖性を、ローマ教皇に認められた信者に与えられる称号のことです。

＊詳細は後日お知らせします。

*** よくする会祭りの報告 ***

～オカリナ演奏とランチバイキング～

日時：2017年11月25日（土） 11：30～14：30

参加者：57名（会員31名・運営委員17名・

医大看護学生4名・オカリナ演奏者5名）



「オカリナアンサンブル・フィオーレ」の5人のメンバーによる演奏や、楽器の紹介など、楽しい時間を過ごした後、たっぷりのランチバイキングで冬の半日を過ごしました。

回を重ねるごとに、参加者も増え、準備のスタッフも手慣れてきて、皆様と一緒に楽しめたのではないかと思います。





ありんこの会より

昨年 7 月に行った「ありんこの会」支援者会議において、利用料金の値上げの希望が話し合われました。

昨年、高槻市が「生活支援サービス活動リスト」として、介護保険サービス以外での生活支援を行っている市内の 38 団体についてまとめた冊子が出されました。それによると私共の会は利用料金が一番安いことが分かりました。会員同士の互助活動であり、支援者も高齢化していることを考えて検討することになりました。

そこで 8 月に支援者 20 名にアンケートをお願いしたところ、17 名の方が回答くださいました。その結果を 10 月の世話役会で再度検討し、改定案を 11 月の理事会へ提出して次のように承認を得ました。

	現行		改訂
一般的な内容	600 円/時間	→	800 円/時間
草取り	600 円/時間	→	1,000 円/時間
要技能の仕事	1,000 円/時間	→	1,200 円/時間

交通費、実費が発生した場合は別途支払っていただきます。

2018 年 4 月より上記の利用料金に変更しますのでお知らせします。

三波さんちの今夜のヘルシーメニュー



ちくわの肉詰め焼き

ちくわ 4 本…縦に 1 本切り込みを入れる
 にら 半束…細かく刻む
 豚ミンチ 150g
 A (卵 1 個、片栗粉大半分、醤油大半分
 生姜みじん切り 1 片、塩、胡椒、ごま油少量)
 サラダ油大 1

- ① にら、ミンチ、A を合わせてよく練り混ぜる
- ② ちくわの切り込みから①を詰める
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の切り込みを下にして、焼き固めたら、時々転がしながら中まで火を通す

厚揚げとキャベツのホイコーロ風

厚揚げ 1 パック…縦半分に切って、1 cm 幅に切る
 キャベツ 半玉 …4 cm 角に切る
 ネギ 1 本 …斜め薄切りにする
 にんにく 1 片 …薄切りにする
 赤唐辛子 1 本 …種を取って小さく刻む
 ごま油大 1.5
 A (赤味噌大 3、砂糖大 1.5)

- ① フライパンにごま油を熱し、にんにく、赤唐辛子を炒める
- ② 厚揚げ、ネギ、キャベツを順に加え、キャベツがしんなりしたら、A を加えてからめる