

優しい見守り

おせっかい

おもいやり (思いやり) せをむけない (背を向けない) つたえる (伝える) かんがえる (考える) いまからできる (今からできる)

「おせっかい」という言葉から何を連想しますか？ 出しゃばり…迷惑…大きなお世話…。
 やっぱマイナスのイメージが優先するでしょうか。
 でも、そのちょっとしたおせっかいが、誰かを救うこともあるんです。例えば…

ケース3

ご近所で一人暮らしをする高齢者に…

「作り過ぎたので、よかったらどうぞ」と、おかずのおすそ分けなど、見守る。

ケース2

電車の中で赤ちゃんが泣きだしたら…

「いいのよ、赤ちゃんは泣くのが仕事だものね」と声掛けをする、笑顔で見守る。

ケース1

方向を見失っている、電車内で席が空いているのに立ったまましているなど、白杖を持った人を見かけたら…

優しく声をかけて、そっと腕や肩を貸してあげる。

ケース6

登下校の子どもたちに…

「いってらっしゃい」「お帰りなさい」と声掛けをする。子どもたちは「毎日見守ってくれている」ことを理解する。

ケース5

荷物を持った高齢者を横断歩道や歩道橋で見かけたら…

「一緒に行きましょう、荷物をお持ちしますよ」と声掛けをする。

ケース4

ベビーカーで段差があるバスを乗降する人を見かけたら…

一緒にベビーカーを持ち上げてあげる。

これらの「おせっかい」は、周囲に気を配っていないとできません。しかし「誰にでも」できることです。要は、「寄り添い」。とはいえ、場面によっては勇気が必要かもしれません。時に、行動に対して冷たい対応をされることもあるかもしれません。でも「優しい見守り おせっかい」は、間違いなく孤立を防ぎ、地域の役に立ち、人と人をつなぐ不思議な力を持っています。

「電球交換」など、「なんでも助け隊」というボランティア制度がある自治体もあります。



キャラメルハニーナッツ

材料(4人分)
 ミックスナッツなど(無塩) 100g~200g
 蜂蜜 20g
 バター 20g

- 作り方**
1. フライパンに蜂蜜とバターを入れ、焦がさないようキャラメル色になるまで煮詰め、キャラメルソースを作る。
 2. (1) が熱いうちにミックスナッツを加えよく絡める。
 3. トレー皿などに、くっつかないように離して並べ、冷まして出来上がり。

※バターは有塩でも無塩でもOK。キャラメルソースはとにかく焦がさないのがコツです。蜂蜜の量は好みの甘さで調節してください。ポップコーン、いり大豆などに絡めても美味です。

旬のレシピ

はちみつ豆知識①

1匹のミツバチが、一生の間に生産する「蜂蜜」の量は、わずかティースプーン1杯程度。花から集めた花蜜は、ミツバチ自身の酵素などが作用し、消化吸収の良い単糖類に分解されます。おなかの調子を整えるグルコン酸なども産生され、菌増殖を抑える働きも備わります。花蜜の状態では水分が80%ほどありますが、ミツバチが扇風することなどで水分を20%以下まで濃縮。保存性がさらに高い「蜂蜜」になります。

Attention, please!!

【アテンション・ブリーズ】

蜂蜜はお好きですか？
 どんな食べ方、使い方をされていますか？
 p.9のパズルの答えと一緒に送ってね。

もう一品 おすすめ メニュー 鶏の唐揚げ

※蜂蜜を加えることで鶏肉はしっとり柔らかかに。冷めてもおいしい♡

材料(4人分)
 鶏モモ肉 400g おろししょうが 小さじ1/2
 とし卵 1/2個 おろしにんにく 小さじ1
 片栗粉 大さじ6 塩 小さじ1/2
 蜂蜜 大さじ1/2 サラダ油 適量
 しょうゆ 大さじ1

- 作り方**
1. 鶏モモ肉に何カ所か切り込みを入れ、適当な大きさに切る。
 2. (1) に蜂蜜をもみ込み、さらにおろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、塩を加えて水気がなくなるまでよくもみ込む。
 3. (2) にとき卵をもみ込んだら、全体に片栗粉を均等にまぶす。
 4. (3) を160度の油で揚げ、菜箸がすんなり刺さるくらいになったら取り出し、油、水分を落として約10分くらい置く。
 5. (4) を190度の油で2度揚げにする。



はちみつ豆知識②

1歳未満の乳児には食べさせない
 蜂蜜にはボツリヌス菌が入っていることがあります。日常にいる身近な菌ですが、1歳未満の乳児はまだ腸内耐性がないので、菌に負けてしまう場合も。ボツリヌス菌は熱に強く、加熱調理しても死滅しません。蜂蜜を含むものは全て与えないように！

純度100%の蜂蜜は腐らない
 殺菌作用が強く、糖度が高いので菌は繁殖しません。水分が入ると発酵したりするため、使用後はキャップを閉めて常温で保存してください。一般的な賞味期限は未開封で2~3年。古くなくても腐りませんが、風味は落ちますので、この期間内に食べ切りましょう。

困った時のMOGMOGカード

フリガナ
氏名
生年月日(西暦): 年 月 日
血液型: Rh(+・-) 型
アレルギー:
既往症:

連絡先	
氏名(続柄)	電話番号
	()
	()
	()
	()
東都生協 コールセンター	0120-1010-68 月～金午前9時～午後6時30分

困った時は ☎110番 ケガをしたら ☎119番

見守りのポイント

ご近所に1人暮らしの高齢者や行動が気になる子どもはいますか？見守りは、自治体(行政)が取り組むべき地域包括ケアシステムでもありますが、隣近所(地域)で支え合う「互助」でもあります。定期的な見守りは、「いつもと違う」ことを発見しやすくなります。「困った」を発見したら、地域包括支援センターや見守り相談窓口、地域の民生委員などの専門窓口にご連絡しましょう。見守るおせっかいと頼る勇気…最強のコンビです。

もう一度、p.5のタイトルをご覧ください。MOGMOG版・見守り標語 **おせっかい**。相手を思いやり、背を向けず、どう伝えるかを考える…今からでもすぐできる、小さな「優しい見守り おせっかい」で、みんなが笑顔になるといいですね。

東都生協では、地域生協や医療生協をはじめ、自治体・事業者と共に高齢者などを支える「地域見守り協定」を締結。誰もが安心して住み続けられるまちづくり活動という、大事な「おせっかい」に取り組んでいます。

困った時のMOGMOGカード、もしもの時に備えて、切り取って持ち歩きましょう！

東都生協の大事な「おせっかい」！

東都生協での福祉とは…

東都生協は、福祉を「高齢者や障害者、子どもなどの社会的弱者に限定せず、全ての人が幸せな暮らしを営むために、互いのいのちと暮らしを守っていくことであり、人々が互いに手助けすること」と定義し、助け合いと協同の福祉の実現を目指しています。

《東都生協「未来につなぐ募金」～子どもの貧困対策と多世代地域つながり～》

組合員の想いを集めた募金を、誰もが健康で安心して暮らし続けていくことのできる地域社会の実現を目指す活動(団体)に対して、東都生協の商品に換えて助成する仕組みです。

2018年度から延べ133団体に約1,218万円分の商品を提供しました。今年度はフードバンクや子ども食堂・多世代食堂、学習支援など、36団体に360万円分を上限とした商品を提供します。

未来につなぐ募金2021年度助成団体の詳細は、東都生協ホームページの「お知らせ・最新情報」に掲載しています。

<https://www.tohto-coop.or.jp/news/detail/detail.php?id=20021>



【募金で支援／注文書に6ケタの番号(365920)】

募金方法は、OCR注文書の特別企画注文欄「商品(申込)番号」に、6桁番号を記入し、「数量」欄に募金の口数(1口200円)を記入してください。
*インターネット注文、スマートフォン用注文アプリ「スマ注」、FAX専用注文書、電話注文でも募金できます。

《フードドライブからフードバンクへ》

フードバンクとは、廃棄食品を“銀行”のように貯めて福祉施設や団体・個人に無償で届ける活動です。東都生協では地域のフードバンク団体と連携し、食に困っている方に対して組合員の家庭で余っている未開封の食品を寄付する運動(フードドライブ)を不定期で行っています。余剰食品は、配送センターによるチラシなどで組合員に呼び掛け、供給時に回収しています。

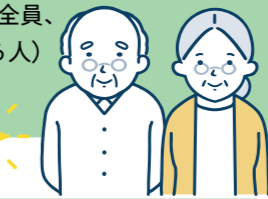
また、フードバンクを通じて配送センターでの仕分け作業への協力も組合員に呼び掛けをしています。



《東都生協くらしの助け合い会 ほっとはんど》

家事援助などを行う有償ボランティアの会。高齢者はもちろん、病気、産前産後、子育て中などで困っている人を少し時間的に余裕のある人が助ける組合員同士の対等・平等な活動です。家事援助や送迎などをすることで、地域や近隣の人同士が助け合う環境を整え、輪を広げていきます。会員は援助を受ける全員、援助する会員、賛助会員(趣旨に賛同し、資金面から支援する人)の3種類。登録制で、組合員なら誰でも会員になれます。

東都生協くらしの助け合いの会



《サロン～地域の居場所づくり》

地域に暮らす誰もが気軽に交流できる居場所づくり、「サロン」も各地で開催されています。子育て中のママを応援するサロン、趣味を楽しむサロン、折り鶴や膝掛けを作るためのモチーフを編みながら平和を語るサロン、「Zoom」で気軽に相談できるサロンなど、地域の方の希望に合わせて、さまざまな内容で開催しています。



《認知症サポーター養成講座 ～認知症を理解し、地域で支える応援者に～》

認知症は脳の病気や障害などにより、記憶や思考などの認知機能が持続的に低下し、日常生活への支障が半年以上継続する状態です。

東都生協では認知症を正しく理解し、認知症の人や認知症介護をしている家族を温かく見守り、安心して地域で生活できるように取り組みを展開。多くの認知症サポーターを育成するため、行政や地域包括支援センターなどと連携して養成講座を開催しています。認知症サポーターには、「認知症の方を応援します」という意思を示す「認知症サポーターカード」や「オレンジリング」などが渡されます。



供給担当者の

おせっかい!
「見守り」の際のポイント

供給担当者がお届け先で異なる場合は、地域包括支援センターへ連絡するなどの連携をお願いします。



ご不在でも通常は空箱が出ているのに、空箱も注文書も出していない(先週のままである、違う場所にある)。

ご不在は、窓が開いている。

ドア付近の私物配置がいつもと違う。

インターホンへの応答がない(家の中から音や人の声は聞こえる)。

ポスト(ドアポスト)から郵便物や新聞があふれている。

ドア付近にカギが落ちていたり、またはドアにカギが差したまま。

お届けした商品に手が付けられていない。

電気がつけばなし。

供給担当者は週1回、商品をお届けする際に見守りをしていただきます。自宅に勝手に入ることはできませんが、「いつもと違う」ちょっとした変化を気に掛けている状況も判断するのは難しい場合もありますが、週1回でも来てくれて安心」と感じている組合員がいることも事実です。供給担当者には、「見守りポイント」を聞いてみました！