

# くらサポニュース<sup>NO.</sup>137



## 最近の事例紹介

## 2026/3/1

### 入院前の家事サポート

入院・手術を予定されていた利用者さん。今までご自身で家事をされていましたが、膝の痛みで難しくなっていました。入院までの間、安心して過ごせるようにと、掃除やゴミ出し、買物代行について地域包括支援センターを通して相談があり、お手伝いしました。

(富士見市 70代)

### 浴室の物干しを低く



浴室の突っ張り棒が高く、洗濯物が干しづらいと法人内事業所のケアマネージャーを通して相談がありました。サポーターさんが浴室を確認して、合う備品を購入。低い位置に取り付けました。利用者さんから、「一番困っていたことが解決して助かった」と喜んでいただけました。

(秩父市 80代)



### くらしサポーター交流会 (岩槻西支部)

2月18日(水)コミュニティセンターいわつきにて開催しました。当日の参加者は12名でした。

自己紹介や活動報告のあと、交流の時間を設けました。新任コーディネーターとの初顔合わせとなり、今後の活動についての意見交換の場となりました。



### ～くらしの豆知識～

#### ❖「花粉を家に 入れないコツ」



花粉の季節は、玄関で上着を軽くはたくのがおすすめです。床掃除は、乾拭きしてから掃除機をかけると効果的です。

#### ❖「春の冷えに注意」

3月は昼と朝晩の寒暖差が大きい季節です。首・お腹・足首を冷やさないようすると、体が楽になります。



### くらしサポーターのみなさまへ

更新登録が未返信の方はお手数ですが、返信用封筒またはFAXで返信をお願いします。



医療生協さいたま

地域福祉相談支援センター/くらしサポーター事務局

直通電話 048-296-8692