



豊島区民社協キャラクター  
ふくじい

コミュニティソーシャルワーカー

# CSW 通信 8月号



30分程度

大正大学の学生が  
**無料**でお手伝いする

## がくせいでまえていきびん 学生出前定期便



「学生出前定期便」は、大正大学周辺の地域に在住している方の自宅に訪問し、日常生活における小さな困りごとの手助けを行う、インフォーマルサービスの一つとして活動を行っています。



【活動場所】大正大学周辺(西巣鴨、巣鴨、北大塚、南大塚など)

【主な依頼内容】お掃除、重い物の移動、ベッドの組立て

草むしり、携帯電話・パソコンの簡単な操作説明、お話し相手 など



学生出前定期便は、西巣鴨地域で行っていた“大正サロン”の一部として活動していました。2012年にサロンが閉鎖になり、一度活動が終了しましたが、大正大学宮崎牧子教授の指導の下、2014年に活動を引き継ぐ形で、再スタートを切りました。

コロナ禍で、思うように活動できない時期には、つながりが切れないよう、利用者の方に手紙やはがきを送りました。たくさんの返信をいただき、再開を熱望する声も多く、昨年夏頃より、本格的に再開。今年度も5月から活動を行っています。

依頼された方からは、「学生とお話しすることができて嬉しい」「ひとりで困っていたので、とても助かった」「また、来年もお願いしたい」など、嬉しいお声をいただいております。地域のみなさんに愛される活動となっています。

この活動を通して、地域を元気にできるよう、引き続き活動を続けていきたいと思っております。



依頼者の方と  
草むしり後に😊

CSW (コミュニティソーシャルワーカー) とは・・・



福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら地域のみなさんや関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。

CSWは、8か所の区民ひろばに常駐しています。(豊島区から受託)



予約不要

# 暮らしの何でも相談会

無料

8/15(月)

14:00~15:00

@区民ひろば朝日  
(巣鴨5-33-21)

8/24(水)

10:30~12:00

@区民ひろば西巣鴨第一  
(西巣鴨 2-35-3)

8/19(金)

13:30~14:30

@区民ひろば清和第一  
(巣鴨3-15-20)

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。

※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

## 【生活の豆知識】 ~夏バテ予防~ 甘い経験★で見る芽が育つ

夏は、暑さで食欲が落ちがち。旬のおいしさで、夏を元気に乗り越えましょう！

夏休みやお盆等で家族や知人と会う機会が多くなる季節。一緒に出来そうな甘いレシピをご紹介します！  
メロンに含まれるタンパク質分解酵素ククミンが消化を促進し、胃腸の調子を整えてくれます。  
さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整えてくれる、胃腸にやさしいデザートです。

一緒に楽しむ経験



### ★メロンソースのヨーグルトゼリー★ 材料 (2人前)

- メロン・・・100グラム
- 粉ゼラチン・・・5グラム
- 水・・・大さじ2
- 牛乳・・・2分の1カップ
- ヨーグルト・・・150グラム
- はちみつ・・・大さじ2



### 作り方

- ①メロンは角切りにし、ポリ袋に入れ麺棒などで少し形が残るくらいまで軽くたたきソースにする。水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく。
- ②耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジ(600ワット)で1分から1分半加熱したら1の粉ゼラチンを加え、溶かし混ぜます。さらにヨーグルトとはちみつを加えよく混ぜましょう。
- ③グラスなどに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固めます。仕上げにメロンソースをかけたら完成です。



詳しいレシピはこちら👉

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会  
CSW 菊かおる園圏域担当  
(区民ひろば西巣鴨第一内)石森・山本(由)  
開所時間 月~金 9:00~17:00  
(祝日・年末年始除く)

TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw\_nishisugamo@t.toshima.ne.jp



メールアドレス  
読み取りコード

### 豊島区民社協 SNS やってます

豊島区民社協では、Twitter、Instagram、LINEでも情報発信を行っています。ぜひ覗いてみてください♪



➔社協公式 SNS はこちら！