

中部事業所

私たちは障害のある方の生活を支える障害福祉サービス事業にも力を入れてきました。

「バリアフリーてけてけ隊」(島田市障がい者福祉連絡会)に賛同し、事業所の玄関には「こころのバリアフリーをひろげよう」の旗をたて、「何かお手伝いできることはありませんか?お気軽にお声かけください」のステッカーを貼っています。車いすの方の来訪に対応したく、福祉用具業者に相談したところご好意でスロープを寄付してくださいました。また、市の広報11月号にはご利用者様からの紹介で「こころのバリアフリーを率先してくれるヘルパー」として夢コープのヘルパーが大きく取り上げられました。これからも事業所スタッフとヘルパーそして地域の皆様と手を繋ぎ暖かみのあるお仕事を続けていきたいと思ひます。



沼津事業所

先日圏域内ケアプラン指導事業として、歯科医師と介護支援専門員との勉強会がありました。講師は30年前から地元で歯科医院を開院し、外来とともに在宅医療に取り組んでいる佐野悦夫先生でした。いろいろな事例の中から、介護者に注意してほしいこと

1. ゆるい小さな入れ歯は飲み込んでしまうことがあるので、注意する。つながっている入れ歯の方は、口腔ケアをしっかりすること。
2. 退院してきたら口腔内を見て義歯の有無・具合・その他の異常を確認する。
3. 要介護者は元気なうちに一度口腔内のパノラマ写真の撮影をお勧めします。将来寝たきりになったとき役に立つ。
4. 胃ろう・ALSの方には衛生士による口腔ケアが必要 など今後役に立つポイントを教えてもらいました。

定例理事会 11月22日(水) 協議事項

- ①常勤・非常勤スタッフの給与改定時期の変更
- ②給与規程・キャリアパス規程の改定
- ③異動に関する承認

10月度活動結果報告

ヘルパー会員数	494名	実働数	425名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	3930.50 時間
介護保険	6397.25 時間
障害福祉サービス	1530.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合事業・予防支援
	492名	204名

施設名	開所日数	当月利用者数	利用者数/1日
どうぞの家	26日	21名	8.00名
夢コープふじ	26日	20名	8.96名
夢コープいた	20日	36名	10.05名

ヘルパーさんのおしゃべりタイム♪

Aさんは独り暮らしで車いすの生活をしています。10月の衆議院選挙の時、「今日不在者投票に行ってきたのよ。(他事業所の)ヘルパーさんに連れて行ってもらったの」とニコニコしながら話してくれました。実は県知事選の時、不在者投票のことをお伝えしたら、どうせ投票日には行けないと思って、通知を紛失してしまったと投票できなかったことを残念がっていました。ヘルパーさんとタクシーで買い物に行ったり、吉田町の公園までチューリップを見に行ったりと活発なAさんらしく、また活動範囲を広げたなど嬉しくなりました。A.N.

次号はもう2018年成年です。1月号の特集は「活動中にあったちょっといい話」だワン。今月号のヘルパーさんのおしゃべりタイムのようなほっこりした出来事はありませんか。ひやりハットで日頃の活動を顧みることは大切ですが、「にやりホッと」の中にもご利用者の自立支援のヒントが隠されているかもしれません。ぜひ各事業所宛て、または本部宛てにファックスをお寄せください。

夢コープ
ニュース

特定非営利活動法人
ワーカーズコープ夢コープ
〒420-0851
静岡市葵区黒金町12-5丸伸ビル6F
TEL 054-275-1100
FAX 054-275-1133
MAIL honbu@yumecoop.jp
http://www.yumecoop.jp/

2017年12月

早いもので、今年も1年を振り返る時期になりました。この一年、世間を賑わせた色々なことがありましたが、夢コープの一大ニュースは、やはり深井前理事長の退任だと思います。様々なことに造詣が深く、退任された今もアドバイザーとして本領を発揮され、また地元でも、ヘルパーとして活動されています。

夢コープには勤続25年を超えてなお、バリバリの現役として働いている方が大勢います。自分なりの働き方が出来ることが夢コープの良い所でもあります。これからも、長く現役を続けて、夢コープの大きな力になっていきたいと思ひます。

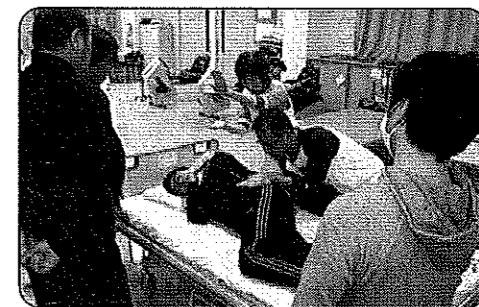
2018年は、改正介護保険法が施行され、

医療計画と介護保険事業計画の見直しと同時に実施される「節目の年」です。4月からは介護報酬と診療報酬がダブルで改定されます。訪問介護の生活援助を中心としたサービスの担い手の資格要件が緩和され、新たに創設される短時間の研修を修了すれば、初任者研修修了者やヘルパー2級の資格者でなくてもサービスが提供できるようになります。人材の裾野を広げる目的ですが、サービスの基準が緩和されれば、それに応じた報酬減となることが考えられます。生活援助の対価が報酬改定の大きな焦点の一つになっている中で、夢コープの今後にも大きな影響が考えられます。

理事長 川村千代子

2017年度 おのころ島初任者研修

今年もNPO法人おのころ島による初任者研修が8月より行われています。10月29日から12月10日までに計5回「こころとからだのしくみと生活支援技術」として生活援助と介護技術の講座を夢コープで担当しています。12日は藤枝市にある介護老人保健施設マインドにおいてベッドメイキング、ベッド上の移動や安楽の姿勢などについて23名の受講生を6名の介護スタッフが指導しました。すでに施設で働いている受講生からは、「利用者を恐る恐る動かしていたが、コツを覚えると意外と楽に移動できた」「知的障害者の施設なので、身体介護はあまりやっていないが分かりやすく教えてもらっている」との感想をいただきました。また、安楽の姿勢のところでは「人によって楽な姿勢が違うんだね」と利用者役の受講生に聞きながらクッションを当てたりしていました。介護スタッフは、「経験者は自己流になりやすいのでここで基礎をしっかり学んでほしい」「教えることで自分の普段のやり方の見直しもできる」と話してくれました。



▲安楽の姿勢。どのくらいが心地良いか聞きながら...

あわただしいこの時期に事故を起こさないために ～アンガーマネジメントのすすめ～

車間距離を極端に詰めたり、クラクションで威嚇する「あおり運転」が問題になっています。前方をノロノロ運転の車が走っていたり、合流時に割り込まれたりした時、普段は口にしないような罵声を発してしまうという経験はありませんか？

危険運転チェックリスト(日本アンガーマネジメント協会より)

- 自分の運転技術は人並み以上だ
…運転に自信がある人は他の運転者を未熟と考え怒りが募りやすい
- 車線変更を頻繁にしたり、スピードを出したりする方だ
…当てはまれば→せっかちな人はイライラしやすい
- 他の車の運転が気になる
…他人の運転マナーに厳しい人は怒りが募りやすい
- 緊張しやすい
…緊張しやすい人は怒りの感情も持ちやすい
- イライラ、怒りをため込む方だ
…日頃から怒りをため込んでいると、運転時にはけ口として出やすくなる

ひとつでも
当てはまれば
危険運転予備軍



では、カッとしたらどう怒りを鎮めればいいのでしょうか。

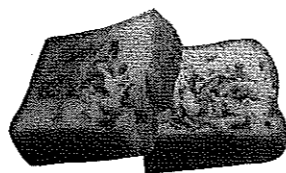
日本マネジメント協会では「6秒待つ」ことを勧めています。怒りのピークは長くて6秒程度とされ、数を数えたり深呼吸をしたりしてやり過ごす、また家族の写真などを車内に置くのも有効です。

運転だけではなく、仕事や家庭生活でもイライラや怒りを鎮めるのに使えそうですね。

※アンガーマネジメント…怒りをコントロールすること

簡単! ホットケーキミックスで作るケーキサレ

寒さが増してくるこの季節ケーキサレと温かい飲み物でほっこり、ゆったりしたひと時を過ごしませんか。



キャベツとハムのケーキサレ

材料：19×7×6cmのパウンドケーキ型1個分
 ホットケーキミックス 150g
 牛乳 1/2 カップ
 具 キャベツ 4~5枚
 ハム 4~5枚

- ① Aをボウルに入れてよくほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② キャベツは3~4cm長さの千切りにし、ハムは幅を4等分にしてから千切りにする。
- ③ ボウルに具を加えて混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に生地を流し入れる。
- ⑤ 170度に温めたオーブンで40~50分焼く。

生地を基本としてアレンジしているいろいろな具を入れてみるとまた楽しめます。

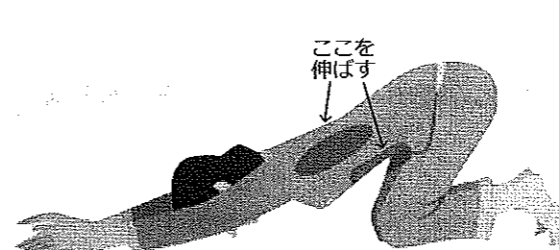
卵 2個
 マヨネーズ 大さじ3
 粉チーズ 大さじ2
 塩 少々

A

シリーズ3 5分ストレッチ

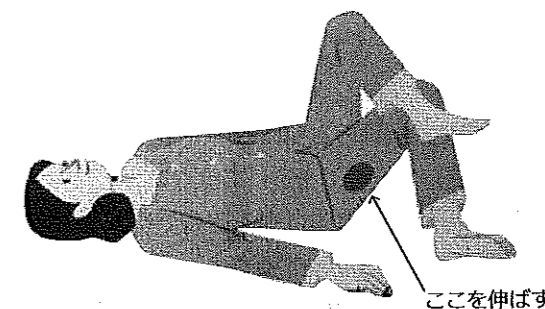
前回に続き、寝ながらのストレッチですが、とくに就寝前に効果的なストレッチをご紹介します。ゆっくりとしたリズムと呼吸で行うストレッチは体をリラックスさせ、深い眠りに入りやすくします。

尻の眠りをさそうストレッチ



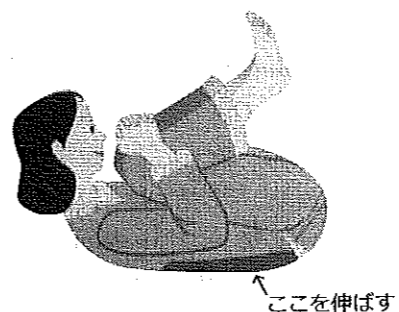
■猫の伸びポーズ【背中・お腹】

①正座の姿勢から、顔を下に向け、両手を肩幅にして床の前方に突き出します。②両手を伸ばし、お尻をゆっくり引き寄せ、肩から背中は少し弓なりになるように伸ばします。



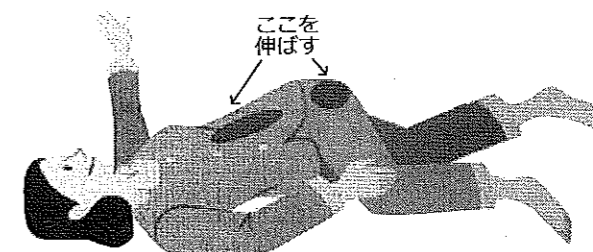
■足組み横倒し【股関節】

①両ひざを立てて左側に倒します。②左足を右足のひざにかけ、両手をわきに置いてキープ。このとき腰が床から離れないようにします。反対側も同様に行います。



■丸まるボディ【背中・腰】

①両足をそろえ、両手でひざの少し下あたりを抱えます。②両手で抱えた足を胸につけるように引き寄せ、頭を持ち上げ、背中を丸めて背中中の筋肉を伸ばします。



■腰ツイスト【わき腹・お尻】

①左足のひざを曲げて持ち上げ、右方向へ倒します。②左手を横に開いて床につけたままにし、右手を左ひざの外側にあて、左ひざを右側の床に近づけます。反対側も同様に。