

□ どうぞの家 □

年末年始となんとなくソワソワして、利用者さんも落ち着かない様子でしたがようやくのんびりとした時間が戻ってきました。

どうぞの家では、毎年いろいろな作品を作っていますが、作品だけでなく新聞紙や広告を使ってゴミ袋なども作っています。どうぞの家で作り方を覚えた T さんは、ご自宅でも熱心にゴミ袋を作り持参して下さいます。

ひよんなことから市内の中学校と繋がり、Tさんの作ったゴミ袋が生徒の学校生活に活かされています。地域とどうぞの家、そしてTさんを手作りのゴミ袋が繋いでくれています。お隣の幼稚園から封筒作りの依頼を引受けたり、地域と繋がる取り組みをしています。



□ 富士宮事業所 □

毎年恒例の事業所の大掃除が昨年 12 月 2 日に行われ、有志 14 名が普段できない床や照明、棚、窓、台所、物置などを 1 時間でぴかぴかにしてしまいました。そのお蔭で今年も新しい年を迎えることができました。

1 月 12 日には恒例の新年会をイタリア料理の“ポルカキッチン”にて行いました。おすすめはもちもちの生パスタ！に皆が大満足でした。2018 年が健康で助け合って活動ができるよう誓った交流会となりました。



定例理事会 1 月 22 日(月) 議決事項

- ①2017 年度賞与総額の決定
- ②2017 年度賞与分配方法の決定
- ③自家用車使用規程の改定

12 月度活動結果報告

ヘルパー会員数	492 名	実働数	410 名
---------	-------	-----	-------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	3678.50 時間
介護保険	6403.25 時間
障害福祉サービス	1457.25 時間

居宅介護支援	要介護	総合事業・予防支援
	505 名	215 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	24 日	20 名	7.92 名
夢コープふじ	24 日	19 名	8.58 名
夢コープいた	19 日	33 名	9.00 名

講演会のお知らせ

国境なき医師団の活動について

日時：4 月 14 日(土)14～16 時
会場：静岡労政会館(静岡市黒金町 5-1)
講師：加藤 寛幸氏
(国境なき医師団日本会長 小児科医)
定員：300 名(申込先着順)
参加費無料



プロフィール

シドニーこども病院、静岡県立こども病院などで集中治療、救急医療に従事。国境なき医師団には 2003 年より参加し、2015 年 3 月より現職。

お申込み/問い合わせ
ライフサポートセンターしずおか中部事業所
054-270-3963(平日 9 時～17 時)

2018 年 2 月

寒さが一段と増えています。朝、車のフロントガラスが凍っていて慌ててしまう事はありませんか。山間部では道路が凍結していることもあります。安全運転を心がけ時間と気持ちに余裕を持って出かけたいですね。

先日、出勤時にラジオを聞いていたらこんなことを話す方がいました。「自分は清掃業をしていて、仕事中は特に誰かに見られ褒められるということもない。でも自分をふるい立たせる為に仕事を『ショータイム』と課してやっている。」という内容でした。その言葉に感銘を受けました。人が見てい

ようがいまいがスムーズな身のこなしで仕事されている姿はきっと素敵ですね。私達の仕事も一緒だなと思います。

例えば留守宅の掃除でも塵一つ無いホテル並みの掃除を目指し、身体的な介助でもご利用様の心身に負担がかからないように短時間でスムーズな介助を心がける。

ご利用者様宅の玄関前から始まり、家事援助でも身体介護でも無駄のない一連の動き、きれいに片付け、玄関を出て車に乗るまでが『ショータイム』。そんな気持ちで訪問してみてもいいのではないでしょうか。

副理事長 鈴木逸子



気持ちを新たに
した事業所新年会

1 月 20 日(土) 藤枝の新富で新年会を行いました。しだ事業所は以前は毎月のヘルパー会でヘルパー同士顔を合わせることが多かったのですが、最近は、交流の機会が少なくなってきました。そのため久々に会う人もいて、活動のことや近況報告など話は尽きませんでした。出席者 17 名といつもより少なめでしたが、おいしいお料理をいただいて、恒例のビンゴ大会では大いに盛り上がりました。景品にミニ懐中電灯が当たった人も何名かいて、「夜間の活動の時役に立つね!!」と好評でした。

「しだマルシェ」と同様、これからも続けていきたい交流会です。

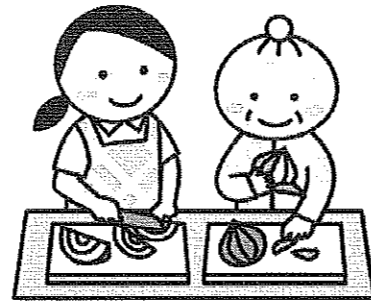


ヘルパーさんの 活動中にあったちょっといい話 について

1月号の特集「活動中にあったちょっといい話」はいかがでしたか？デイの様子や自分とは違う訪問内容に夢コープが様々な活動でご利用者を支えていることがわかります。今年もこういう話があちこちで聞くことができると思いますね。

10話のうち食事に関するものが4件ありました。食べることは生きていく上で大切なことです。ご利用者が楽しみにしている様子がよくわかりました。中でも調理にはいろいろな楽しみがあります。メニューを考えること、買い物に行くこと、切る、炒める、味付けをするなど実際に料理をすること。それぞれの楽しみの最後に食べるという大きな楽しみが待っています。

ご利用者が今まで買い物をするだけだったのが、なぜ「調理を一緒にするようになり」「こんな料理を作ってみたいな」と言うようになったのでしょうか。日頃のヘルパーの声掛けや実際にヘルパーと買い物に出かけ、お店の人との交流、外の景色や商品を自分で選ぶなど快い刺



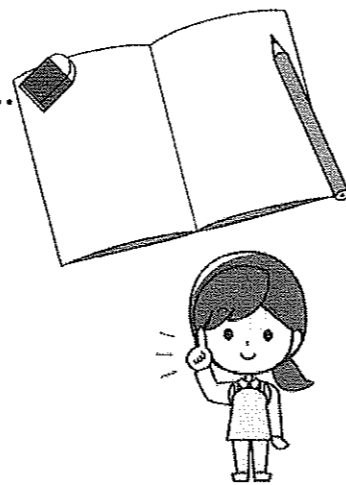
激を受けることの効果が大きいと思われま

す。このようにご利用者に変化が見られたら「良かったね」で済まさずカンファレンスを行い、その変化をきちんととらえ、要因は何かを導き出すことが大切ではないでしょうか。そしてその結果をチームで共有し、「その人らしい生活の自立支援」につなげていきたいものです。

「ちょっといい話」も「ひやりハツと」と同様、気づきです。ご利用者の言葉に表せない行動や、言葉の奥に潜んでいる思いに気づくこと。それは支援の方向性を決めるポイントの一つともいえるのではないのでしょうか。ご利用者の少しの変化（それはご利用者身も気づかないかもしれませんが）をヘルパーが自分の喜びと感じることができること、そんな活動をしていきたいですね。

ちょっといい話 その後

1月号に耳の聴こえないご利用者さんとの筆談の話を載せたところ、事業所のスタッフから感動したとの感想を頂きました。今まで自前のノートを使っていたのですが、ノートが終わりそうな旨を話すと、事業所より新しいノートを手配してもらえるようになりました。最初の1冊も何かの時のために残してあるのですが、どんなことを今まで筆談したのか記録としても残すことができます。これはご利用者さんの変化をとらえる鍵にもなると思いました。



おいしく食べて 免疫力アップ サーモしょうが

食事の度にしょうがをすりおろすのはちょっと面倒、という方、サーモしょうがを作ってみませんか？冷蔵すれば日持ちもするので時間のある時にたくさん作って常時使えるようにしましょう。料理の際はもちろんのことトッピングなど用途はいろいろです。



効能1：冷えをとる

しょうがは生でも冷え取り効果がありますが、加熱することによって一部がショウガオールに変化するため、体を温めるパワーがアップします。皮近くに成分が多く含まれます。

効能2：免疫力アップ！

免疫力は冷えと関係し、体温が1℃下がると、免疫力が約30%ダウンすると言われています。また、辛味成分のジンゲロールには病原体と闘う「好中球」の数を増やす働きがあるとされています。

効能3：消化吸収を促す

しょうがに含まれる香味と辛味成分は食欲を刺激し、消化と吸収を促してくれます。さらに、ショウガオールがおなか周りの血行をよくするので胃腸の働きが高まります。

サーモしょうがの作り方 材料(約100ml分) しょうが……100g

1.皮をこそげる

しょうがはよく洗い、茶色っぽくなっているところの皮をスプーンでとこところこそげる。

2.すりおろす

しょうがをすりおろし、小鍋に移す。

3.煮る

水100mlを加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、水気がほほなくなるまで5~8分煮る。清潔な蓋付き容器に入れて、冷蔵庫で3週間は保存可能。



- ・肉野菜炒め
- ・ぜんざい
- ・レモネード
- ・ヨーグルト
- ・甘酒
- ・削り節・醤油と合わせてご飯に

しょうが+湯で 手&足湯

しょうがは皮の部分の方が風味が強いので、きれいなら皮ごと調理する方がいいのですが、汚れたり少し傷んだり、しなびたりすると使いたくないですね。そんな場合は足湯に入れてはどうでしょう。

しょうがの薄切り & すりおろしをダブルでたっぷり入れた40℃くらいの湯に手と足を浸して温まります。湯だけではいけないのでポカポカ感が持続します。



あったまる!!

参考：オレンジページ「毎日しょうが生活」