

2018.7
事業所
リレー
つうしん



■西部事業所■

浜松といえば浜名湖がすぐ思い浮かび、30分も車で走れば海あり、山あり、川ありと豊富な自然に恵まれています。その中でちょっと変わったおすすめスポットは西区和地町の山の斜面の小さな集落の一角にある中世のおとぎの国のような不思議な空間「ぬくもりの森」です。森の中に点在する小さなお店は雑貨ショップ・ケーキショップ・レストラン・ギャラリーなどがあり非日常を味わわせてくれます。創始者で建築家の故佐々木氏は夢コープのご利用者様でした。想像を現実のものとした力は素晴らしいですね。

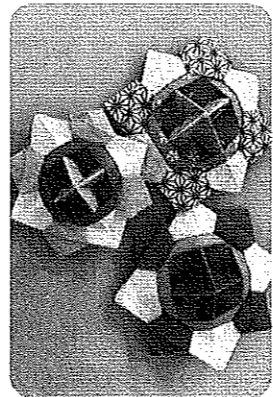
■沼津事業所■

手先が器用な利用者さんがなんとなく元気がなかったのでヘルパーさんが新聞広告で「コマ」を作って見せ、作ってみませんか？の問いかけで毎日コツコツと続けて完成できました！

完成できた事がご自分の自信につながりいろいろな折り紙（無色）や千代紙をご家族に買ってきてもらい、色あわせやサイズを変えて毎日作ってくれるようになりました。手先の器用さは相変わらず抜群です！！

折り紙をしていると集中できてあっと言う間に時間が過ぎるのよ…と笑顔で「コマ」を作りながら話してくれました。

これからもお元気で続けて欲しいです。



定例理事会 6月22日(金) 議決事項

①異動に関する承認事項

5月度活動結果報告

ヘルパー会員数	462名	実働数	401名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	3419.25 時間
介護保険	6481.50 時間
障害福祉サービス	1730.75 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	491名	210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	27日	17名	6.52名
夢コープふじ	27日	17名	6.44名
夢コープいた	19日	32名	6.70名

→ 広報委員会よりお知らせ ←

5月号より久保田久仁子(沼津事業所)、村上真知子(富士宮事業所)、鈴木しのぶ(静岡事業所)が夢コープニュースを作成することになりました。皆様の協力をいただきながら、情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

5月号ニュースで退任の挨拶をされた浦山和子さんが6月9日急逝されました。夢コープ立ち上げ初期の頃から情熱を持って奮起し、ニュース作成についても常に問題提起してくださいました。また、個人としてはいつもお優しい方でもありました。心より御冥福お祈り致します。



2018.7.2 No.293

夢コープ ニュース

特定非営利活動法人
ワークスコープ夢コープ
〒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/

2018年7月

梅雨の季節、晴れた日は真夏が間近に迫っていると感じます。気づかないうちに脱水になりやすい時期だとのこと。十分に気をつけたいものです。

さて、夢コープは今年28年目。介護保険制度が始まる平成12年以前から、くらしの助け合いを長くご利用下さっている方もたくさんいらっしゃいます。



○義母の介護をきっかけにご利用され、お義母様が亡くなられた後も、引き続きご自身の家事の手伝いをご依頼くださった方。

○ご自分の病気と高齢のお母様の手伝いにくらしの助け合いをご利用され、その後介護保険や障害福祉サービスを併用し、現在も必要なサービスをくらしの助け合いと組み合わせる事でご自宅での生活を維持されている方。

○ご自分が外泊する際の猫の世話を継続して

ご依頼くださっている方。

○出産をきっかけにヘルパーを長年利用され、先日ご自身が定年退職を迎えたことをヘルパーへの感謝の言葉とともに事業所に報告を下さった方



など実に様々です。

ご利用者の二十数年間にはご自身やご家庭の事情が変わっただけでなく、とりまく制度や環境も色々な変化があったことでしょう。その中で関わるヘルパーもその時々のも多種多様な依頼に柔軟に添ってご利用者の生活を支えてきました。

くらしの助け合いはこれからも、生活の中の『困った』に臨機応変に対応できるサービスであり続けたいと思います。ヘルパーのサポートがご利用者らしい生活の実現に結びつきますように。

副理事長 杉井初世

日本 ALS (筋委縮性側索硬化症) 協会
静岡県支部の総会・特別講演会に参加して

6月3日(日) ALS 協会静岡県支部の総会が沼津市のぬまづ健康福祉プラザ「サウエルぬまづ」で開催され、ご利用者様やご家族と一緒に沼津事業所スタッフも参加しました。

特に今年は京都大学 iPS 細胞研究所教授 井上治久先生による「ALS の最新の研究と治療」という特別講演会もあり、県外からもたくさんの関係者が参加し、治療研究の推進や難病克服への皆さんの熱意を強く感じました。その反面、患者さんたちの在宅生活を支える障害福祉・訪問介護事業所の不足、市町によるサービスの格差が問題となっています。身近なこととして、多くの人に知らせていきたいと思っています。



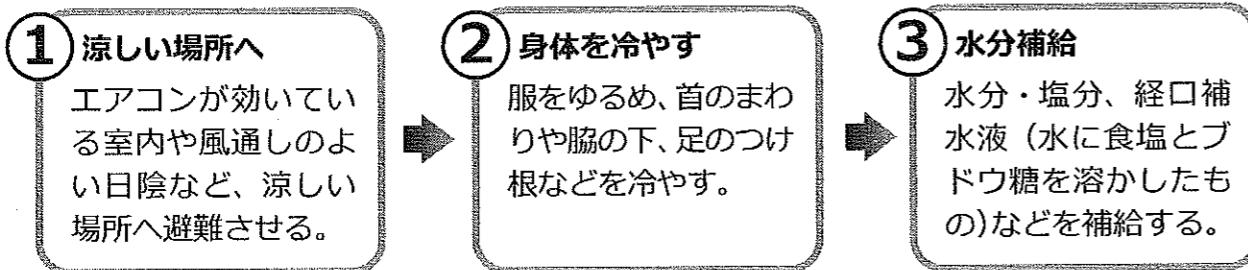
熱中症を予防して今年の夏も乗りきろう！

梅雨が明けると今年も暑い夏がやってきます。熱中症で救急搬送される人も年々増えてい
ます。対策を誤ったり手遅れになったりすると命に関わる危険性も出てくるため、正しい知識を
身につけておくことが重要です。

熱中症の症状



熱中症が疑われる人を見かけたら



119 自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

高齢者の特徴



- ・暑さを感じにくい
- ・のどの乾きを感じにくい
- ・汗をかきにくい

体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険がある

熱中症予防のポイント

- 部屋の温度はこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお勧めします)
- 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 無理をせず、適度の休憩を！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを！



血圧を下げる薬を服用しています。以前夏、歯が痛くて一日食事が取れませんでした。通常通りに仕事をして過ごしましたが、通常通りに仕事をして過ごしましたが、翌朝薬を飲んで、自転車に乗り仕事に出かける途中で体が重くなり、自転車に乗ったまま倒れて次第に意識が無くなり、そのまま救急車で搬送！！

水分が欠乏した状態で、薬を飲んだことによるショック状態、危うかったようです。

M



普段なら自分で起床する90歳の祖母が、ある朝ベッドに寝たまま呼びかけにも

応じず、朦朧として水分も受け付けませんでした。すぐに救急搬送しましたが、熱中症だったようで点滴を打って、午後には帰宅しました。思い当たる原因としては、前日、真夏の炎天下の午後、草取りをしていました。疲れもあったと思います。S

おススメ！

白湯で水分補給



暑い夏に、汗をかいた後の冷たい飲み物は喉を潤し、体の熱を冷やしてくれる有難い飲み物です。でも飲みすぎると体が冷え、代謝と消化力が落ち、お腹の調子が悪くなったり、体がだるくなったり、疲れやすくなります。また冷房がきいていて寒いところもあり、「暑い！寒い！」で体の調子が狂ってしまいがちです。

体内に入った水が体温と同じ36℃になる時、

1gの水が0℃→1℃に上るのに1カロリーという熱量が必要です。コップ1杯100gの水が体内に入れば大変な熱量が必要になるので、体は疲れやすくなります。人間の体温は36～37度。体温と同じ温度の飲み物を飲むのが一番体に負担をかけないのです。

お湯を15分沸騰させて40～50℃にさましたものを白湯(さゆ)と言います。白湯を冷ましたものを湯冷ましと言います。汗をかいている時に白湯を飲むのは辛いものがありますが、夏をうまく乗り切るために水分補給は白湯で…ポットに入れて持ち歩きませんか？



今回は水分補給にもなるさっぱりした口当たりのよいゼリーを紹介します。水の量を増やすことにより服薬時、食事時にも利用することが出来ます。

クックゼラチン	1袋(5グラム)
水	300～350cc(普通のゼリーの固さ)
黒蜜	適量

- ①水50ccを80度以上にし、ゼラチンをお湯でよく溶かします。
- ②溶けたら残りの水をかき混ぜながらいれます。
- ③冷蔵庫に入れ冷やし固めます。
活動中にゼリーを提供したい場合はゼリー液をステンレスのボールに入れ、氷水にボールを浮かべ、時々かき混ぜながら固めます。20分～30分で固まります。
- ④クラッシュして黒蜜をかけて召し上がってください。

試してみて！
ほんとに美味しい！

