

◆富士宮事業所◆

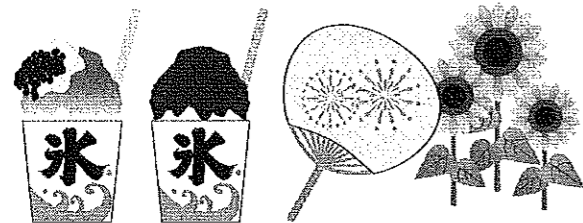
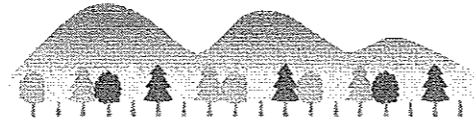
7月6日「Aroma flow」講師の佐々木直子先生をお迎えしてアロマオイルの楽しみ方や選び方、効能の説明がありました。植物が花びら、葉、根、茎、種、樹脂などに芳香成分を貯め、それを取り出したものを精油（アロマオイル）と言います。この精油を使って香を楽しみながら、心と体のバランスをとり健康でいること、美しくいることに役立てる自然療法のことをアロマセラピーと言います。それぞれが好きな香を3～4種類選びオリジナルアロマルームスプレーを作りました。人工的な香りではなく植物の自然の香で、みんな癒された一時でした。



◆本部◆



8月の静岡駅は、大きな手荷物を片手に子供の手を引くお母さんお父さん達でとてもにぎやかです。十数年前の自分とも重なりますが、故郷へ帰省する人達、また静岡へ帰ってきた人たちです。静岡に来てから二十年以上になりますが、甲子園めざしての高校野球予選大会では母校が気になり、サッカーワールドカップでも故郷の県では初選出となる選手を応援していました。夢コープヘルパーさんの中にも県外出身者の方もいると思いますが、年を重ねても故郷に対する思いは皆さん一緒でしょうか。

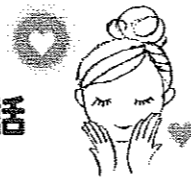


定例理事会 7月20日(金) 開催

6月度活動結果報告

ヘルパー会員数	462名	実働数	399名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	3551.75 時間		
介護保険	6242.50 時間		
障害福祉サービス	1678.00 時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	480名	216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	16名	6.42名
夢コープふじ	26日	17名	6.35名
夢コープいた	17日	30名	7.90名

ヘルパーさんの
ほっとした話



独居のおじいさんのご利用者様、肺の病気をもちで、一緒に歩いて買い物に行く支援で入っていました。途中、休み休み息を整えながらの歩きでしたが、その道すがら花や木、草の名前を教えてください。買い物を済ませたの帰り道、先ほど教えてもらった草の名前が思い出せません。そのことを伝え「私、忘れっぽくて困るんです」と言うと、「人間は忘れるように出来ているんだよ。何で耳は2つあるか知っているかい？片方から入って片方に抜けるためなんだよ。全部頭に覚えていたら、いっぱいになって頭が爆発しちゃうでしょう。爆発しないように忘れるんだよ。だから忘れていいの！」とやさしく言ってくださいました。胸がゾーン、目がウルウルしたひと時でした。 富士宮 M.M

2018.8.1 No.294

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/

2018年8月

今年は梅雨明けが早く、水不足が心配されるのではとっていた矢先、前代未聞ともいえる大きな災害が発生し、西日本豪雨災害は平成最悪の被害となりました。逃げる間もない恐ろしい豪雨の被害で、多くの方の尊い命が失われたことを心から悼むとともに、住むところを失われた方々が一日も早く、平穏な日々を送ることができるようにと祈るばかりです。

今回の災害は、九州中国四国地方に集中しましたが、いづれどこが被害の対象になるかわかりません。静岡県は過去にも大きな被害を受けていますが、この災害を教訓にもう一度、ご自分の周りの環境を確認し、家族で災

害対策を練り直していただきたいと思えます。また、夢コープをご利用されている方々の避難方法についても、再度確認していただきたいと思えます。市町で発行している防災マップ等にある浸水想定区域図などをもう一度ご確認ください。今回の災害では、防災マップの浸水想定区域に指定されたところが大きな被害を受けていたとの報告もありました。

これからは台風が心配される季節になります。事前の準備・対応で、被害を最小限にするよう心掛けていきたいと思えます。

理事長 川村千代子

劇団四季「オペラ座の怪人」の託児 始まりました

静岡市民文化会館開館40周年記念として静岡市主催、静岡県共催で劇団四季「オペラ座の怪人」の託児依頼があり、お受けすることになりました。長期間、一定の託児室を設けての託児は初めてのことであり、一から作り上げる形でなんとか7月21日開幕にこぎつけました。子育て中の方が子どもをあずけて“感動の時間”、そして子どもたちは託児室で“安心して楽しい時間”を過ごす、今回の子育て支援の仕事です。



全54公演ありますが、静岡事業所と本部で9月17日最終日までスタッフ、ヘルパー一同、心を一つに無事にやり遂げたいと頑張っています。

小さな不注意事故を防ごう！

事故の4分の3は「小さな不注意」、「わずかな油断」「ほんの甘い考え」等で起きている！
自動車事故の原因を調べてみると、なんと4分の3が小さな不注意、わずかな油断等によるいわゆる「安全運転義務違反」で起きているのです。また、事故を起こしたドライバーの心理状態を調査したところ、以下でした。

第1位 急いでいた（焦っていた）	第3位 ぼんやりしていた
第2位 考え事をしていた	第4位 脇見をした



ではこうした小さな不注意、わずかな油断等による事故を防ぐにはどうするか？

✓ 出発時間に余裕を持つ、遅れそうな時は事前に連絡する。
✓ 運転中は運転に集中する。
✓ 運転に必要な注意を途切らさない。（カーナビを見たり、景色に見とれたりしない）
✓ 自分を冷静にコントロールする。（イライラしたり、怒りの気持ちはダメ）
✓ 運転以外のことに意識を向けない。（不安、悩み、心配事は後で）

共栄火災海上保険—自動車防災情報—より

🚫 不注意体験 その1

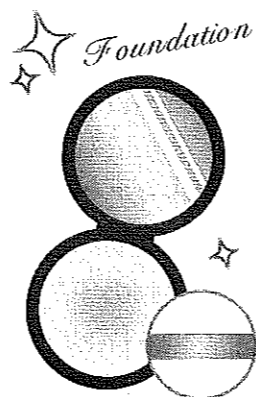
駐車場からバックで出ようとして左後ろを振り返った時に、初めて車椅子の男性がいることに気づき、ドキッとしました。死角に入っていたようです。ぶつかる手前で気づいたのでよかったのですが、危なかったです。 K.K

🚫 不注意体験 その2

夕方利用者さんの家の前を通りかかったとき、見慣れたヘルパーの車が駐車していることに気づきました。「あー、活動中なんだなあ」と思って、前を向いたら横断歩道を歩いている人が目に入り、慌てて急ブレーキ！ヘルパーの車に気を取られていたのはほんの1、2秒だったと思いますが、本当にびっくりしました。 M.M

☀️ 紫外線対策 ~ファンデーションの効果~

紫外線の中でも特に肌に悪いのがサンバーンとサンタンと呼ばれるものです。サンバーンは日焼けというヤケドを起こし、サンタンは肌のメラニンをごわしてシミやシワを深くしてしまいます。紫外線対策によく日焼け止めクリームが使われますが、サンバーンはカット出来てもサンタンはカットできません。このサンタンを効果的にカットするのがファンデーションに含まれているパウダーです。肌を健康的に保つためにも、外出時の使用が効果的です。



「涙活」って知っていますか？

最近いつ泣きましたか？大人になると泣くことが少なくなりますね。「泣く」という行為にはストレスを解消する効果があるそうです。「涙活」の方法を知って、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？



「涙活」って何？

涙を流してストレスを発散しようというストレス解消法です。泣くのを我慢することは、ストレスを体の中に溜め込んでしまう事になります。「大人だって泣きたい時は思いっきり泣こう」というのが涙活です。

涙活の効果

涙を流すと交感神経(緊張や興奮)の優位な状態から、副交感神経(リラックス)優位な状態になります。感動した涙を流すことでストレスになるホルモンを体の外に排出することができます。「笑う」より「泣く」方がストレス解消に役立つそうで、自律神経を整えると共に免疫力を高める効果もあります。

涙活のポイント

月に2~3分質の良い「感情を持った涙を流す」ということが大切です。泣くのを我慢しない環境を作る。一泣くことを我慢すると緊張や興奮を高めることとなります。部屋で感動の映画を見たり、映画館に行ったり、心に響く本を読んだりして「感情のある涙」を流しましょう。最も質の高い涙は「うれし涙」と「共感の涙」です。

(れんげサポートニュース 平成30年3月号参照)

泣けるおすすめ映画



この世界の片隅に 監督 片淵須直 原作 こうの史代

「昭和20年、広島・呉。わたしはここで生きている。」1944(昭和19)年2月、18歳のすずは突然の縁談で軍艦の街、呉へとお嫁に行くことになる。戦争を対極に描くことで、毎日の生活を平然と送ることのすばらしさが浮き上がってくる、普通の日常生活を営むことがいかに大切なことかを感じさせてくれる映画です。

現在、テレビドラマを日曜劇場で夜9時放送中ですよ。

ヘルパーさんのおすすめ本

介護民俗学という希望 「すまいるほ一む」の物語 新潮文庫 ¥630

著者は自分が勤める小規模デイサービス「すまいるほ一む」で利用者と向き合い、生き様を知ることによって自分が変わっていき、その変化を楽しめるようになっていきました。いろいろな人(利用者、スタッフ、外部の人など)と関わることで、それはこの施設の可能性をも広げていくことにつながるのではないかと述べています。私たちも訪問活動の短い時間の中ですがご利用者との対話ではっとした経験はないでしょうか。それは私たちの心が少し豊かになった瞬間なのかもしれませんね。『介護民俗学へようこそ！「すまいるほ一む」の物語』の文庫本化です。活動の待ち時間でも車の中で楽しく読めます。 A.N