

◆◆ どうぞの家 ◆◆

どうぞの家では9月半ばの3日間にお楽しみイベントとして敬老会を行いました。「銀座カンカン娘」の歌にあわせたスタッフのダンスに始まり、一緒に炭坑節を踊ったり、金魚すくいや的当て大会で点数を競い、ご利用者もスタッフもいつの間にかすっかり童心に戻りました。2日目には、ボランティアによる大正琴の演奏会で盛り上がりました。皆さん、大正琴の先生の演奏に魅了され、演奏が終わるごとに拍手喝采。懐かしの古賀メロディーや童謡を楽しみました。また、来年も皆さんで楽しみましょう。



◆◆ 静岡事業所 ◆◆ 「ようこそ、豪華絢爛たる19世紀のオペラ座へ」

ドキドキ、ワクワクする夢の中へのひとときが過ごせる劇団四季のミュージカル「オペラ座の怪人」。公演を観劇される方の支援としての託児を夢コープがお受けし、活動しました。

今までも市や県からの行事等で託児依頼を受けたことはありましたが、延べ54回の上演回数での託児室運営は初めての経験でした。平日の託児は本部が中心に、土・日祝日は静岡事業所が主体となり、清水のヘルパーも一緒に活動しました。

保護者の方々がミュージカルを十分楽しめることができるように、お子様には楽しい時間を過ごして頂けるように、ヘルパーは笑顔で心がけました。9月17日、無事に千秋楽を迎えました。この貴重な経験をこれからの活動に生かしていきたいと思っております。



2018年10月

気持ちのいい秋風が吹き渡るころとなりました。夕方から聞こえてくる虫の声に心癒されます。ずっと聞いていたい気持ちになりますね。

さて、最近参加した介護経営セミナーで気になったのは、やはり人手不足のことです。日本の少子高齢化に伴い、全産業で人材不足が深刻です。介護職も毎年新たに6万人を確保したいところ、去年は2000人だったのだそうです。

そして自立支援・重度化防止のためにAI（人口知能）も活用した科学的なケアプランの実用化を推進し、健康状態の改善・回復（医療連携で治す）・維持を繰り返す、もっと改善して介護の手を必要としない生活、健康寿命を長くするのを目標としているそうです。仕事、趣味、ボランティア等を楽しみながら行うことが長続きにつながり、さらに健康でいられるという理想に向かって様々な取り組みがすでに始まっています。

でも、高齢に伴い少し人の手を借りたいことも出てくると思います。また高齢だけれどもできる範囲で自分を活かしたいと希望する方もいます。

そこで、皆さんと一緒に介護保険外サービスを考えてみたいのです。

夢コープでは「くらしの助け合い」があり、便利に使っていただけていると思っておりますが、この先まだ何かやれることはないでしょうか？たとえば配食サービスやふれあいサロンなどもその一つですが、皆のやらないこと、他ではできないことを「自分が高齢になったときに使いたいサービス」を考えてみて下さい。

これからの夢コープを考えていく中でアイデアを広く募集中です。次の世代に負担をかけないように、常に自分の健康を心がけたいです。

副理事長 鈴木逸子

定例理事会 9月21日(金) 議決事項

- ①ヘルパー会員年会費の一部変更について
- ②給与規程 別表・職能給表の一部変更
- ③異動に関する承認事項

8月度活動結果報告

ヘルパー会員数 457名	実働数 385名
--------------	----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	3302.75 時間
介護保険 訪問系サービス	6337.50 時間
障害福祉サービス	1649.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	499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	6.37名
夢コープふじ	27日	16名	6.22名
夢コープいた	19日	33名	6.95名

講座ご案内

10/11(木) 「一歩一歩、ありがとう」  
～妻・田部井淳子と歩いた道～ 講師：田部井政伸

10/25(木) 「自分らしく生き、自分らしく逝く」  
講師：戸松義晴

11/8(木) 「人生100年時代の終活」  
講師：中澤まゆみ

時間：13時30分～15時20分  
会場：静岡労政会館 6階ホール  
(静岡市葵区黒金町5-1)

参加費  
無料

申し込み

電話またはFAXで下記までお願いします。  
ライフサポートセンターしずおか中部事業所  
(平日9～17時)  
TEL 054-270-3963 FAX 054-272-0014



託児研修 リーダー意見交換

9月11日、本部にて各事業所の託児リーダーが集まり、リーダーの役割について意見交換を行いました。

まず、託児中に「危ない」と感じた事をそれぞれが書き出すと、様々な視点での気づきが挙げられました。第一に共通するのは、いかに怪我や事故にならずに無事終了できるかという点です。

そのためには、リーダーを中心として手順良くスタートし、終了まで協力して動くことが大事ですが、意見を交換すると事業所ごとにばらつきもあるのかなと感じられました。特に10名以上の大規模の託児となると、集合からバタバタとして伝達不足なままスタートしてしまいがちです。

今後はスタートからしっかりとリーダーがとりまとめ、託児開始時間前に託児を始めずに、「準備中なので時間までお待ちくださいね。」とママ達に声かけすることも重要かと思われました。



## 特定健診を受けましたか？

猛暑から秋へ季節は変わりましたが、体調を崩しやすい頃です。すでに特定健診を受けた方も多いと思いますが、検査結果をしっかりと見つめて体調管理に活かしましょう。



### 特定健診とは

40歳から75歳までの方を対象にした無料で受診できる国の健診制度です。75歳以上は健康診査として受診できます。詳しくは広報等を見るか、市町にお問い合わせてください。自覚症状がほとんどないまま進行するため「サイレントキラー」とも言われる生活習慣病。この生活習慣病を予防するために国が行っている健診制度で、別名「メタボ健診」とも呼ばれています。

身体計測	身長、体重、腹囲を計測し、肥満などないかを調べます。
尿検査	①尿糖…糖尿病のリスクがわかります。 ②尿蛋白…腎臓などに異常がないかを調べます。
血液検査	①血圧測定…高血圧や動脈硬化の危険がないかを調べます。 ②脂質…中性脂肪やコレステロールの量を測定し、動脈硬化や心疾患、脳血管疾患などの危険がないかを調べます。 ③血糖…ブドウ糖の量を測り、糖尿病の危険がないかを調べます。
問診・理学的初見	④肝機能…肝機能に関する酵素の量から、肝臓などの異常がないかを調べます。
詳細項目	理学的初見…医師が病歴や生活習慣について聞きます。 問診や健診結果から、医師が必要と判断した場合に追加される検査もあります。心電図検査、眼底検査、貧血検査、血清クレアチニン検査などです。

### 健診結果が出たら

生活習慣病のリスクが高いと判定されたら、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）による「特定保健指導」を無料で受けられ、生活習慣を見直すサポートをしてくれます。

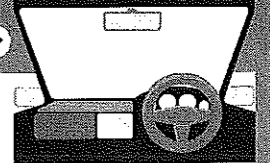
### がん検診も受けましょう

住民健診の一環としてがん検診が行われています。詳しくは広報を見るか、市町にお問い合わせてください。

ヘルパーには自分の健康を維持しながら、ご利用者の健康維持にも気をつけなくてはならない大切な役目があります。

\***夢コープの健康管理奨励金**の申請も忘れずにしてくださいね。

## 自動車防災情報 其の1 ～車を運転中に地震が発生したら～



①道路の左側に車を停止させましょう。

運転中に大地震が発生した時は、周囲の状況を確認しながら、ハザードランプを点滅させ、ゆっくりスピードを落とし、道路の左側に停止させましょう。

②揺れがおさまるまで車内で待機しましょう。

慌てて車外に飛び出さず、揺れがおさまるまで車内に待機します。その間ラジオなどでニュース、地震情報等の情報を収集します。その情報や周囲の状況に応じて適切な行動をしましょう。

③車はそのままでキーをつけたまま駐車し避難しましょう。

やむをえず道路上に置いて避難する場合は、道路の左側に駐車し、サイドブレーキをかけ、キーはつけたまま、またスマートエントリーキーの場合は運転席の上に置くなど分かりやすい場所に置きましょう。窓は閉めた状態で、ドアのロックはせずに避難します。

キーをつけたままにする理由は、緊急車両や救護車両の通行の妨げになった場合、すみやかに移動させる必要があるからです。

## 秋の味覚をどうぞ

### \*サンマの炊き込みご飯（疲労回復効果もあるレシピ）

材料（2人分）	米	1.5合
	サンマ	1尾
	小ねぎ	1本
	だし汁	270cc
	酒	大さじ1
	醤油	大2分の1
	カボス	4分の1個



- サンマは頭と尾を切り落とし、半分に切って内臓を取り、水洗いします。水気を拭いて塩ふたつまみをふり、グリルで焼きます。
- カボスはくし形、小ねぎは小口切りに。
- 米は洗ってざるにあげ、水を切り炊飯器に入れます。  
Aのだし汁、酒、しょうゆを加えさっと混ぜ、サンマをのせて炊飯します。
- 炊けたらサンマを取り出し、骨を除いた身を戻して混ぜ、器に盛り、ねぎを散らし、カボスを添えます。

