

◆デイサービス夢コープふじ◆

デイサービス夢コープふじから車で5分程のところにてデイのご利用者さんとの散歩スポットでもある『ふじのくに田子の浦みなと公園』があります。今年3月富士山の標高百分の一の高さ(37.76m)の眺望施設【ドラゴンタワー】が完成しました。天気の良い日は富士山・箱根山・三保の松原・伊豆半島など大パノラマが広がります。芝生の広場もあり、元旦には水平線から昇る初日の出を見に、多くの人たちで賑わいます。

1300年前に、田子の浦から仰ぎ見た神秘的で雄大な富士山を詠んだ、山部赤人の歌「田子の浦ゆ うち出でてみれば ま白にぞ富士の高嶺に 雪はふりける」の歌碑もあります。皆様も万葉の時代に思いを馳せながら、ゆったりと流れる時を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

◆しだ事業所◆

10月20日(土) しだ事業所にて、毎年恒例となったヘルパー交流会『しだ カフェ&マルシェ』を開催しました。前日は雨が降り心配していましたが、当日は気持ちの良い秋晴れ。

ヘルパーさんが3グループに分かれて、炊き込みご飯・豚汁・肉じゃが・白菜の昆布和え・大根サラダを調理し、楽しく会食しました。

ヘルパーさん手作りのおいしいお菓子やパン・漬物・採れたて野菜・小物や皆が持ち寄ってくれたバザー品・衣類等が並び、食後は買い物をしたり、ビンゴゲームをやってにぎやかに過ごしました。お抹茶などで一息つきながら和気あいあいと楽しく交流できました。



定例理事会 10月24日(水) 議決事項

①育児・介護休業等に関する規程の改定

9月度活動結果報告

ヘルパー会員数 454名	実働数 394名
--------------	----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	3309.25 時間
介護保険 訪問系サービス	5929.50 時間
障害福祉サービス	1523.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	491名	209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	25日	19名	7.24名
夢コープふじ	25日	20名	7.20名
夢コープいた	14日	34名	7.35名

ヘルパーさんの
スツキリした話



死ぬまでにしたい100のことを書くノートをプレゼントしてもらい、自分のやりたいことをいろいろと考えて少しずつ実行に移しています。今年には長年の夢、パラグライダーに挑戦することができました。娘と娘の友達に交じって大空をインストラクターの方とタンデム飛行。カンガルーの袋のようなスペースにすっぽりはまって空に浮かぶと、遮るものは何もなく、心地よい風を感じ気分は最高。豆粒ほどに見える娘たちに手を振り、「気持ちいい。」この冬絶対また来よう決めました。あれも行きたい、これもやりたい。夢はたくさんあるけれど、100に届くのは程遠く、まだまだ楽しみはたくさん残っていると思うと楽しくなってきます。 富士宮 A.S.

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
静岡県葵区黒金町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11月

2018年も残り2ヶ月となりました。やっと涼しくなったなと思っているうちに寒さが近づいています。感染症が増える時期でもあります。手洗い・うがいは一番有効な予防策です。忘れずに行いましょう。また、去年はインフルエンザワクチンの数が不足して適切な時期に受けられないということもありましたので、予防接種は早めに積極的に受けてください。

さて、先月初めの台風による被害、全県にわたり高速道路の通行止めによる著しい交通渋滞が発生しました。車で移動するスタッフやヘルパーも目的地に着くまでにいつもの何倍もの時間を要しました。その中でも、各事業所のヘルパーさんは早めに家を出て時間をかけて、ご利用者宅へ向かってくださったという報告が届き、一人ひとりの責任

感に夢コープもご利用者も支えられていることを実感しました。渋滞は高速道路の通行止め解除により収まりましたが、浜松市内では停電が数日続き、信号が機能しない道路の車での移動に緊張を強いられる状態が続きました。

今回の災害では停電のリスクを実感しました。停電すると電話・パソコンなどが使えなくなり、通信手段の頼みの綱は携帯電話となります。また、災害時には通信手段だけでなく情報収集の重要な媒体になります。しかし、充電には限界があります。携帯電話をなるべく使用可能な状態に維持できるよう、予備のバッテリーや車から充電する備品などを準備しておくことをお勧めします。

副理事長 杉井初世

中部事業所 夢コープ感謝祭 今年も盛況でした!

10月13日(土) 中部事業所にて「夢コープ感謝祭」を行い、利用者様、近所の方々、OGヘルパーさん等総勢70名程が集まりました。

〇×クイズでは日頃気にしないような問題に頭を使い、健康運動指導士桜井先生による「脳トレ筋トレ笑って」で脳と体を動かし大笑い!しまだ紙芝居倶楽部の皆さんによる紙芝居を童心に返って楽しみ、恒例のじゃんけん大会は賞品をかけて大盛り上がりでした。今年には北海道地震の寄付を募り、お礼に手作り小物を用意。多くの方々に協力いただきました。



長寿の秘訣は「歯周病」予防にあり

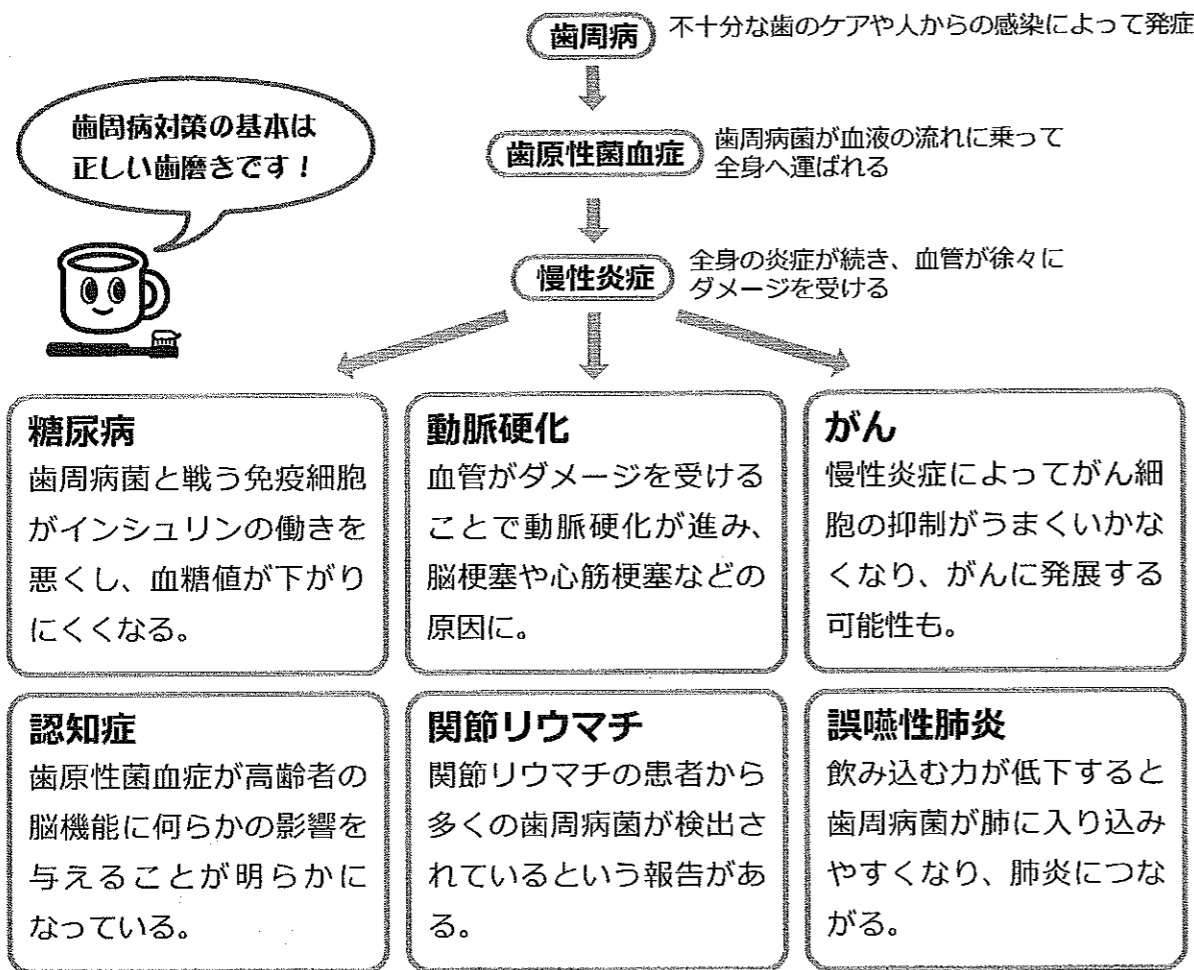


成人の約8割がかかっていると言われる「歯周病」。歯周病も虫歯と同じく感染症の1種です。症状が進むと噛む力が低下し、消化・吸収に支障をきたします。それだけではなく、歯周病には血管の老化を招き、全身の健康をおびやかす危険性も！今からでも十分間に合います。正しい歯周病対策をして健康長寿を目指しましょう。

チェック! 下のどれか1つでも症状が強く現れている場合は、歯周病が始まっている可能性があります。

朝起きた時に口の中がねばつく	歯のすき間に食べ物がはさまりやすい
歯ぐきがムズがゆいことがある	冷たいものがしみる
歯磨きすると歯ぐきから血が出ることもある	歯ぐきの色が赤い、もしくは黒い
歯ぐきが腫れることがある	口臭が気になる、または指摘された

歯周病が病気を引き起こすメカニズム



血糖値がみるみる下がる「ピントレ」

NHK「ガッテン」
10月13日放送より

週2日、この「ピントレ」と名付けたスロースクワットを行うと筋肉の一部が「桃色（ピンク）筋肉」に変化。すると糖だけでなく脂肪もダブルで消費できるので、血糖値がグーンと下がり、さらに食事をして血糖値が上がりにくい体になる。お試しください。

ピントレ（スロースクワット）のやり方 初級編

- 1 からだの後ろに安定のいいイスを置き、テーブルの前に立つ。
- 2 足を肩幅よりもっと広く開く。
- 3 テーブルに手をつき、10秒かけてゆっくり腰を下ろしていく。
(・膝がつま先と同じ方向を向くようにして、膝がつま先より前に出ないようにする。
・息を止めると血圧が上がってしまうため、声を出して数えながら行う。)
- 4 膝を90度位(無理のない範囲で)に曲げたら2秒間キープ。そして立ち上がる。
- 5 この運動を10回セットで3～5分の休憩を入れながら3セットで計30回行う。
(一度に30回(3セット)続けることが大変な方は、朝・昼・晩に1セットずつ
これを1日の運動として週2～3回行う。)

血糖値
& 脂肪



ヘルパーさんのおすすめ本

「大家さんと僕」 矢部太郎 新潮社

僕がカラテカ
矢部です



第22回
「手塚治虫文化賞短編賞」
受賞

お笑いコンビ「カラテカ」の矢部太郎が描く、ちょっとヘンテコでクスリと笑える傑作エッセイ漫画。なんと第22回「手塚治虫文化賞短編賞」を受賞した。

1階には88歳の大家のおばあさん、2階にはトホホな芋人の僕。挨拶は「ごきげんよう」。毎月家賃は手渡しなので、その度に大家さんはお茶とお菓子を用意してくれてお茶会になる。ユーモア溢れる大家さんのおしゃべりに引き込まれ、すっかり仲良しになった。高齢の大家さんは若い頃のようにできない事もある。僕は自然とそんな大家さんを手伝うようになった。そして「これは家族なのかもしれない」と感じるようになった。

まさにほっこりするお話。残念ながら大家さんは今年の8月に亡くなられたが、矢部さんは漫画家として、また芋人としても自信に満ちた顔で活躍している。