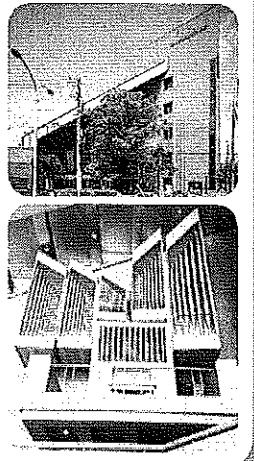


■おでかけデイサービス夢コープいた■
伊太の里では、ピンク色の山茶花の花が見ごろを迎えています。私たちのデイサービスでは、足腰の健康維持の為に外出を取り入れています。秋には、川根方面に紅葉を見に出かけ食事をして温泉の足湯に浸かり、こころも体もポカポカになりました。一月も初詣外出を計画しています。金谷大代で“ジャンボ干支”を見学して、日切り地蔵尊(おひざりさん)でお参りをします。毎回、皆さん楽しみにしてくれています。外出の際のボランティアさんを募集しています。お近くの方は是非、声かけてくださいね。よろしくお祈りします。

■西部事業所■

事業所発足以来、研修会やヘルパーミーティング等で利用している「浜松市福祉交流センター」を紹介します。事業所から西に徒歩3分。新幹線の高架を挟んだところに「浜松市福祉交流センター」があります。正面玄関には四季折々の表情をみせてくれる“大樺の木”。建物に入り、見上げた先にある“パイプオルガン”。この二つが交流センターのシンボルとなっています。先日この“パイプオルガン”のクリスマスコンサートを鑑賞してきました。パイプオルガンとトランペット、トロンボーン、ホルンのアンサンブル。煩雑な日常を離れ、柔らかい音色に包まれる至福のひとつときでした。定期演奏会も来年5月に予定されています。おすすめです。
西部事業所は、1/19(土)に福祉交流センターで開催される「福祉ふれあいフェスタ in はままつ」に参加します。



定例理事会 12月20日(木) 議決・承認事項

- ①2019・2020年度役員定数の決定
- ②異動に関する承認事項
- ③サービス提供責任者及びコーディネーターの年末年始のヘルパー活動について
- ④役員選任規程の改定について
- ⑤役員推薦委員の互選と承認

11月度活動結果報告

ヘルパー会員数	456名	実働数	395名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	3499.75 時間		
介護保険 訪問系サービス	6000.75 時間		
障害福祉サービス	1766.75 時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	481名	219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	19名	7.85名
夢コープふじ	26日	20名	7.88名
夢コープいた	17日	34名	7.90名

静岡県すこやか長寿祭
第22回 美術展表彰式
第19回 熟年メッセージ大会表彰式
ねんりんピック競技披露

健康・生きがいづくり講演会
日時/平成31年1月26日(土) 13:00~16:00
会場/静岡県立美術館 講堂
参加方法/どなたでもご参加いただけます。

講演会 15:00~16:00
人生100年時代への挑戦
地域ぐるみで取り組もう!
健康長寿の3要素“運動・栄養・社会参加”
東京部健康長寿医療センター 研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究員(主任) 清野 諭氏

芸術の原典 13:10~13:40
すこやか長寿祭 第22回 美術展
優秀作品の表彰

感動の共有・笑顔の継承 13:40~14:30
すこやか長寿祭 第19回 熟年メッセージ大会
優秀作品の表彰、作品発表

ねんりんピック競技披露

2019年1月

あけましておめでとうございます。
平成31年の幕開けです。今年は元号が変わることもあり、いつにも増して、幕開けという言葉がぴったりするように思います。4月30日に天皇陛下が退位し、皇太子さまが翌日の5月1日に即位されると、元号は平成から新元号へと改元されます。新元号の名称は何になるのか、今から楽しみでもありますね。
元号の決め方にはいくつかの決まりごとがあり、漢字2文字であること、書きやすいこと、読みやすいこと、これまで使われていないこと、国民の理想としてふさわしい意味を持つことなどが条件となり、内閣総理大臣が数名の有識者に委任して決定するのだそ

うです。
現在年齢が30歳以上の方は「昭和」「平成」そして「新元号」と3つの時代を生きることになります。ちなみに夢コープは平成3年生まれです。平成11年に、任意団体としての自主性、自立性を大切に活動の中で、より社会的信用を増すために法人格を取得し、「特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ」と命名しました。この名称には、社会に役立つ仕事を、自分たちの手で行って、ご利用者様に夢を運ぶことが私たちの夢であるという思いが込められています。改元の年にあたり、この名前に込められた3つの姿勢をこれからも大切に次の時代につないでいきたいと思ひます。 理事長 川村千代子

廃用性症候群とフレイル

廃用性症候群とは：人間が生活していく上で使われるべき身体機能を有効に使わなくなったことで生じる二次的障害や機能低下。
フレイル：加齢により心身の活力が徐々に低下した状態

初めて聞く言葉だと思っけれど講義を聞くことで、思ったより身近な現象を言う言葉だと思ひました。祖母が肩の骨折をきっかけに急激なスピードで動けなくなっていったことを思い出し、まさにこの状態だったのだと思ひました。廃用性症候群もフレイルも、危険や大変を理由に過剰な介護をしてしまうと高齢者は介護者に甘えてしまい、意欲低下を招き、いっそう動かなくなってしまいがちです。周りの接し方次第では介護者に自立心を芽生えさせ、寿命を伸ばすことも出来ると思ひました。

脳トレ
後出しジャンケン
後出して負けるように出すことで、いつもと違う脳のクセを使います!

公 告

2019・2020年度役員候補者になることを希望する会員の受付について

2019年1月4日

特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ

理事長 川村千代子

役員任期満了に伴い、定款第13条に基づく役員選任を行うに先立ち、下記のとおり理事および監事として役員推薦委員会の推薦を受けることを希望するヘルパー会員からの申し出を受け付けます。

記

1. 役員選任を行う総会の日程

日 時：2019年5月18日(土)

1. 2016年12月22日の定例理事会において決定した定数

理事 14名 監事 3名

1. 申し出のできる方 2018年12月末日から継続してヘルパー会員である方

1. 申し出の手続き 所定の用紙に必要事項を記入し、役員推薦委員会事務局(本部)へ直接または事業所を通じて申し出てください。

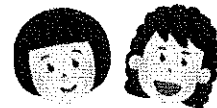
1. 申し出の期間 2019年1月10日～2019年1月20日

1. 選考の結果 選考結果のみを通知するものとします。

以 上

ヘルパーさんの

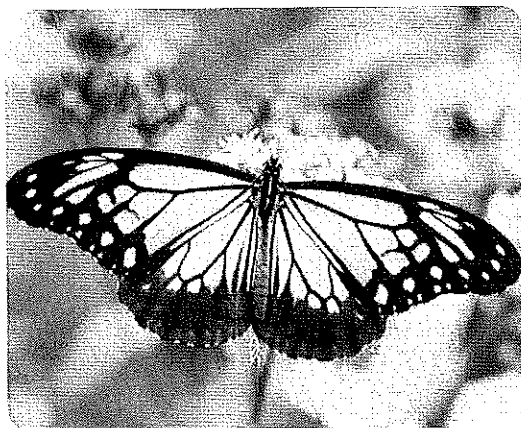
ほっこりした話



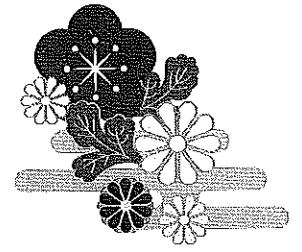
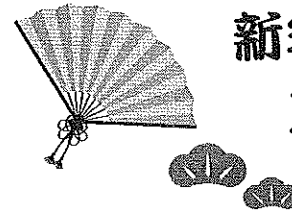
駿河湾を見下ろせる小高い丘の上に、ご主人を亡くしてから一人で暮らしている利用者さん。月に一度、庭の掃除に伺っている。自然に恵まれた環境の中、海に沈む夕日を眺めるのが楽しみの一つ。そして、今年もう一つ楽しみが増えたことを嬉しそうに話してくれた。

10月末に日本唯一の渡り蝶「アサギマダラ」が庭の藤袴の蜜を吸いに来ているのを発見したのだ。黒に浅黄色と褐色の鮮やかな模様の大型の蝶で、秋から冬は暖かい気候を求めて沖縄や台湾まで海を渡って南下する。春から夏は本州に戻ってくる珍しい蝶で、なかなかお目にかかれない。写真を見せてくれたがとてもきれいで、来年また来たら私も直接会いたいと思った。花や鳥、虫たちと生活し、それらからパワーをもらって暮らしている姿が素敵だなと感じた。

沼津 K.K



新年を迎えて—
正月とは？ お節料理とは？

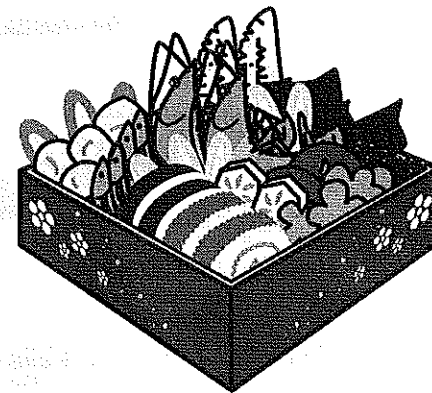


元旦は1月1日の初日の出のことを表します。「旦」の字の作りは地平線から日が出てきている様子を表す漢字です。元日は1月1日のことを言います。

年神様は新年の幸福をもたらすために元旦に各家庭を訪れるとされています。その際、門松は年神様の目標物となり、鏡餅は居場所となります。年神様をお迎えして沢山の幸せをもたらしてもらうために、正月には様々な風習が生まれました。

その中のお節料理は、本来は年神様をお迎えする『大晦日』にお供えします。そして年が明けた元日に家族全員で「神様からのお下がり」をいただくのです。この1年を無事に健康で幸せに過ごせるようにとの多くの願いが込められています。

料理のひとつひとつに意味合いがあり、すべてに「五穀豊穡、子孫繁栄、家族の安全と健康」などの祈りを込めた山海の幸が盛り込まれているのです。



- ・紅白かまぼこ……「日の出」
- ・伊達巻……「大事な文章などの巻物」
- ・栗きんとん……「黄金色の財宝」と「勝ち栗」
- ・黒豆……「まめに働く」
- ・昆布巻き……「喜ぶ」の言葉にかけて長寿
- ・数の子……「子孫繁栄」
- ・田作り……「五穀豊穡」
- ・屠蘇(とそ)……「悪鬼を屠り(ほぶり)、死者を蘇らせる」という意味のあるすごいお酒

あまったおせちを再利用！

お煮しめの炊き込みご飯



(材料4人分)

- ・煮しめの残り 適当
- ・薄口醤油 適量
- ・米3合
- ・酒 少々
- ・塩 適量

<作り方>

- ①お米を洗い、分量の水を入れる
- ②煮しめの具を一口大に切る
- ③薄口醤油、酒、塩で味を整える
- ④具を入れ炊飯する