

2019.5  
事業所  
リレー  
つうしん

中部事業所

毎年、新芽の時期になると、事業所のポストに宮城県知事から封書が届きます。中身は礼状です。夢コープ“感謝祭”の時に募金を行い、集まった温かい気持ち1万円を「東日本大震災に係る震災孤児等の支援のため」に寄附させていただきました。(この活動は2012年から続けています) 知事からの手紙には「被災した子どもたちの支援のために有効活用させていただきます」とあります。この言葉を、参加して下さったご近所の方々にも伝えなければいけないと思い、その使命感で今年も“感謝祭”を事業所の計画に入れました。



おでかけデイサービス夢コープいた

おでかけデイサービス夢コープいたも、3年目に入りました。ご利用者同士会話もはずみ、「ここに来るのが、とても楽しみ」と皆さんおっしゃいます。レクリエーションでは体を動かすことが好きで、出来る事はご利用者が協力して積極的に動き、楽しみながら参加して下さっています。 島田交通安全協会の方と一緒に交通安全や、オレオレ詐欺について勉強しました。反射神経の測定器を体験し、身体機能の変化を自覚することができました。 昨年から力を入れていたボランティア募集のおかげで、4月から紙手芸と踊りのボランティアさんに来ていただいています。「こんなに喜んでくれるなら毎月来るね」とうれしい言葉もいただきました。明るくにぎやかな、ふれあいの場となっています。

- 定例理事会 4月22日(月) 議決・承認事項
- ①異動に関する承認事項
  - ②2019年度通常総会議案(第2号、第3号、第4号)
  - ③第一回理事会への申し送り承認事項
  - ④総会への申し送り承認事項
  - ⑤給与規程の改定
- 決算理事会 4月26日(金) 議決事項
- ①2019年度通常総会第1号議案

3月度活動結果報告

ヘルパー会員数	463名	実働数	404名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	3112.75 時間		
介護保険 訪問系サービス	5690.50 時間		
障害福祉サービス	1750.00 時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	505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	26日	18名	6.96名
夢コープふじ	26日	19名	8.04名
夢コープいた	16日	36名	7.56名

緊急!! 大変です!!  
交通事故が多発!!

2019年1月から夢コープのヘルパーや事業所スタッフが、工作中或いは私用で交通事故に巻き込まれたケースが本部で把握しているだけで**9件**あります。(被害事故含む) そのうち**3件は車が大破**、またお打ちや骨折など大けがを負った方もいて、深刻な事態になっています。 だれでも安全運転行動をしています。それでも事故にあわないために、再度ご自身の**運転等に気を配りましょう。** また、交通安全のDVD等を活用して意識を高めることも1つの手段です

# 夢コープニュース

2019.5.1 No.303

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 / URL http://www.yumecoop.jp/

2019年5月

「令和」が始まりました。まだまだしっくりしませんが、新しい時代の幕開けをみんなと共有する貴重な機会となりました。平穏な時代となることを心から祈ります。

夢コープは平成3年設立です。約30年前を思い出してみして下さい。一番の変化は携帯電話やインターネットに代表される伝達方法の進化ではないでしょうか。現在、ヘルパーさんのほとんどが携帯電話を利用しています。電話だけでなくメールやラインも活用して、事業所は連絡がすぐにできるようになりとても助かっています。

これから30年後、今は想像もできない機器が発明され、誰もが活用しているのでしょう。しかし、使う道具は進化しても、困った誰かを支える手は、誰かのためにという気持ちをもった人の手であることは確かだと思います。「令和」の夢コープも平成からの思いを繋いで、地

域の皆様に温かさを届けられる存在でありたいものです。

さて、先日こんな詩をネット上でみつけました。介護施設で働く漫画家の高橋恵子さんのことばです。

せわしい時、疲れた時、介護は作業になる。  
作業にすれば、心の揺れを感じないですむから。  
でも、ほんとうは、心の奥は知っている。  
この、私だけの感情をていねいに味わって、  
あなたと心をふれ合わせ生きたいっていうことを。

あなたの今日の仕事は作業でなく介護でしたか?ご利用者と心はふれ合っていましたか?温かさを届けられましたか?

副理事長 杉井初世

## ラジオ体操の良さを知って みんなでやろう!

清水事業所では4月15日、日誌提出日に合わせてラジオ体操の基本研修を実施しました。ラジオ体操に詳しいスタッフ(坪井さん)が、一つ一つの体操の目的や効果について説明し、正しい動きを解説し、その後みんなでラジオ放送に合わせて実践しました。当日は17名の参加があり、皆で汗をかきながら頑張りました。今後は事業所のニュースに解説を図解して載せ、毎日ラジオ放送に合わせて体操、元気で健康なヘルパーを目指します。



## 介護うつ という言葉を聞いたことはありますか？



介護生活は介護者が肉体的な労力を使うだけでなく、精神面での緊張も強いられます。特に家族が在宅で介護するケースでは、介護者の心身の負担が大きくなり、疲れが蓄積してうつ病になる事があります。これが「介護うつ」です。介護者の4人に1人が介護うつを患っているという報告もあるそうです。

介護は介護者が一人で全部やらなければならないと思っていませんか？疲れすぎてしまう前に、地域包括支援センターやケアマネジャー、医療機関などに相談しましょう。

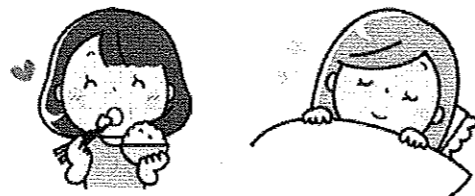
### チェックリストで症状を確認しましょう

チェック項目で2項目が2週間以上、またはほとんど毎日続いている人は要注意です。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では億劫に感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れた感じがする

### 介護うつにならないための対策は？

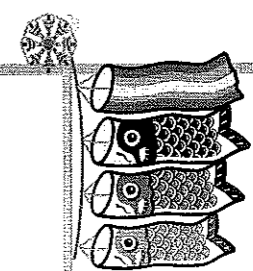
- 介護者の睡眠と食事を確保する事が大事
- 介護者自身が世間に対して感情を出す
- 介護サービス(デイサービスやショートステイなど)を利用して上手に息抜きを
- 状況によっては入所の検討、決断も必要(入所しても家族の介護負担はゼロになるわけではなく、半分になるくらい)



\* 今後は老々介護の世帯の割合がさらに増えていくので、「介護うつ」の発症も増加すると思われます。

介護はゴールが見えないマラソンを走り続けるようなもの。ずっとストレスを抱えたままに、走り続けることは誰にもできません。こまめに給水して、できるだけ長く走れるようにすることが、介護する側にとっても、される側にとっても幸せなことなのです。介護者がいつまでも笑顔で元気でいられるように、遠慮しないで休む時はしっかり休むことが大切です。

## 日本の伝統行事 其三 端午の節句



### 起源

端午の節句は中国の風習で、奈良時代に日本に伝わってきました。中国では、旧暦の5月は病気が流行しやすかったことから「5月は悪月」と言われていました。中でも5日は「5が重なるから悪月の悪日」とされ、厄除けのために菖蒲やよもぎを門に挿し、菖蒲を浸したお酒を飲んで健康祈願をしていました。

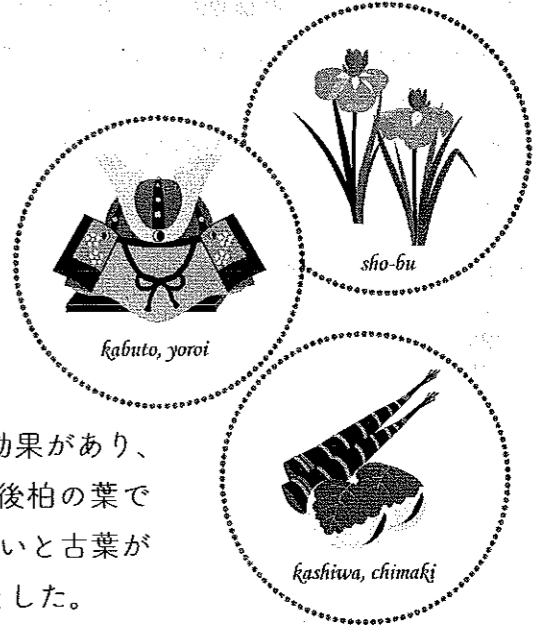
それが室町時代の武家社会になると、武道を重んじるという意味のある「尚武」と「菖蒲」が同じ読み方であることから縁起がいいとクローズアップされ、江戸時代になって男子の誕生と成長を祝う節句として定着しました。

**菖蒲** 昔から薬草として使われており、煎じて飲むと腹痛に効いたり、虫下しになったり、打ち身の治療に使われてきました。また体を温め、血行を促進する効果もあり、湯船に入れて菖蒲湯として利用されます。

**鎧・兜** 子どもに災いが降りかからず、たくましく成長するようにとの願いがこめられています。

**鯉のぼり** わが家に男の子が誕生したと天の神に告げ、「この子を守ってください」と守護を願いました。鯉は生命力の強い魚なので立身出世のシンボルとされています。

**ちまき・柏餅** 「茅(ちがや)」は悪しきものを寄せ付けない効果があり、それで巻いた餅がちまきとなりました。その後柏の葉で巻いた柏餅が出てきて、柏の葉は新芽が出ないと古葉が落ちないことから、「子孫繁栄の象徴」とされました。



## beautiful harmony 「令和」になりました

新しい元号「令和」は万葉集にある文言から引用されました。厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のよう、一人ひとりの日本人が、

明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたいとの願いを込めて決定されました。趣旨を英訳すると「beautiful harmony」となります。気持ちも新たにスタートしたいですね。

初春の令月にして  
気淑く(よく)風和ぎ(やわらぎ)  
梅は鏡前の粉を披き(ひらき)、  
蘭は珮後(はいご)の  
香を薫らす(かおらす)

