

◆富士事業所◆

富士市にある富士川楽座をご存じですか？東名高速道路の富士川サービスエリア(上り線)と、一般道からアクセスできる道の駅です。シンボルマークの大観覧車からは、富士山はもちろん駿河湾まで一望することができます。ゴンドラ内は空調設備があるため、夏でも快適です。

建物の中には富士山の全景を眺められる展望台があります。お茶を飲みながら、富士山の上をゆっくりと形を変えながら移動していく雲とそれが形作る影を眺めているだけで気持ちがゆったりと癒されていきます。ちょっと時間のある時に立ち寄ってみてください。リラックスできますよ。

◆デイサービス夢コープふじ◆

デイサービスの近くに、活きのいいしらすの水揚げされる田子の浦漁港があります。富士山の伏流水が流れ込む駿河湾で漁を行い、船上で瞬時に大量の水で締めるしらすは、新鮮でぷりぷりとし、至極の逸品です。今では獲れる量が少なくなり、幻の品になりつつあります。



そこで、一念発起し、しらすの大漁をお願いするために、ご利用者様と駿河湾奥深くにある竜宮城にお住いの乙姫様のところへ行くことにしました。添乗員は浦島太郎と大亀です。ご利用者様が思いをこめて作った力作(新聞紙をペタペタと貼り固めて作りました)の乙姫様と浦島太郎と大亀。きっとしらす大漁の願いを叶えて下さることでしょう。

**交通安全スローガン**

余裕ある時間と気持ちで安全に

7 月度活動結果報告

ヘルパー会員数	449 名	実働数	386 名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	3264.75 時間		
介護保険 訪問系サービス	6078.25 時間		
障害福祉サービス	1823.25 時間		
居宅介護支援	要介護 504 名	総合支援 241 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	17 名	6.81 名
夢コープふじ	27 日	20 名	8.19 名
夢コープいた	17 日	36 名	8.94 名

ヘルパーさんの♡  
♡ほっこりした話♡

ソーイングスクールに通いはじめた私。自分で作った洋服を着る楽しさで、わくわくしています。夫はそんな私を見て「僕も作ってみたい」と言い出しました。ミシンなんて、ましてや針なんて持ったこともないのに…。早速、1日体験スクールに申し込み、先生に手取り足取り教えてもらいながら1枚縫いました。先生に「縫い目がきれい」とほめられて嬉しそうです。玉結びが上手に出来ないとか家で練習したりやる気満々！あれも作ってみたい、これも作ってみたいと夢はふくらむばかり。老後の趣味のひとつになればいいなあ～と微笑ましく見守っています。 M.M

2019.9.2 No.307

# 夢コープニュース

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 9 月

9月に入り、朝晩の風が少し涼しく感じますが日中はまだまだ暑いですね。

10月からの‘くらしの助け合い利用料金変更のお知らせ’をお出しするのに伴い、ご利用者名簿を確認していたところ、1994年から長年にわたりご利用いただいている方のお名前が目にとまりました。

当時のくらしの助け合い利用料金は‘平日の時間内で一時間千円’でした。30代で利用される方にとっては高額だったことと思います。最近その方とお会いすることがあり「その頃、私が暮らしていくのに気軽にヘルパーさんに用事を頼めるのは大事なことだった」と話されていました。

現在は、介護保険の利用を中心に、自分ら

しい生活を続けていくために、くらしの助け合いを上手に組み合わせてご利用されています。不自由なお身体ながらいつも明るく笑顔を絶やさずに生活していらっしゃる。

多くの方がくらしの助け合いをご利用されて「助かっているよ」「ヘルパーさんが来ると自分がおしゃべりになるよ」「家族が近くにいないので頼りになるよ」などと温かい声をいただいています。

ニコニコとお話される利用者様と向き合うときは、お困りのことやお手伝いさせていただきたくありません。

理事長 鈴木逸子

**自転車の賠償責任保険加入が義務化されます!!**  
自転車に乗る人全てが対象です!

10月1日より、自転車の賠償責任保険加入と児童・中学生通学時のヘルメット着用が義務化されます。(静岡県条例)

自転車での万が一の加害事故ですが、まずは火災保険・自動車保険・傷害保険などの特約になっているか確認です。(一般的に；特約保険料は少額で、契約期間途中からでも付帯でき、一つに特約が付帯していれば家族全員の賠償責任がカバーされます)名称等は保険会社によって異なる場合があるので訊いてみましょう。

合わせて自転車の点検・整備をして、交通ルールを守って安全に利用、夜間はライトをつけましょう!

まずは保険の加入内容を確認してみましょう!



# 夏バテを解消して 夏の後半戦を 乗り切ろう!



猛暑の中、頑張って活動しているヘルパーさん、おつかれ様です。  
まだきびしい残暑が続きそうです。  
夏バテしていませんか?

夏バテの大きな原因は「自律神経のバランスの乱れ」です。その主な要因は以下です。

- 発汗による脱水
- 汗や湿度による不快感
- 冷房の効いた室内と外気温の温度差

症状としては、疲労感、めまい、食欲不振、吐き気、微熱、イライラ感、下痢・便秘、息苦しさなどです。  
放っておくと、免疫力が低下してさまざまな病気になりやすくなります。

## 夏バテを解消する方法

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>①</b> 日焼けに気をつける</p> <p><b>②</b> 「ゆっくり呼吸」を心がける</p> <p><b>③</b> 朝食は必ず食べる<br/>…腸がきちんと動くことで血流が良くなり、栄養が体中に行き渡って自律神経も安定する</p> | <p><b>④</b> 冷たいものを摂り過ぎない</p> <p><b>⑤</b> 軽い体操で血流をアップ<br/>…朝起きたときやだるさを感じるとき、1日5分程度行う</p> |
|---|---|




## 夏バテ解消レシピ

体力を消耗しがちな夏に、糖質の分解を助けエネルギーに変換してくれるビタミンB1は大活躍。ビタミンB1を含む豚肉をしっかり活用しよう。

### ～豚バラ・大根・梅干しのスープ～



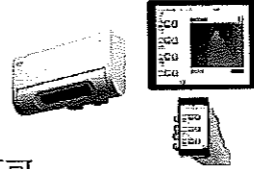

#### ●材料(3人分)●

- |             |   |
|-------------|---|
| 大根 200g     | お酒 50cc   |
| 豚バラ肉 80g    | 水 600cc   |
| えのき適量       | 梅干し 10個   |
| 梅干し特大 1個    | 生姜スライス 3枚   |
| にんにく ひとかけ   | 梅パワー!   |
| こうじ味噌大さじ 1杯 |  |

- ①豚バラ肉は5センチくらい、えのきは細かく切っておく。
- ②大根は大きめの乱切りにして水から茹で、沸騰してから10分茹でる。
- ③別の鍋に水とお酒を入れておき、大根を入れる。
- ④湯通しした豚バラ肉を加え、残りの材料もすべて入れて、ふたをして煮る。
- ⑤大根が柔らかくなったら、にんにくと生姜を取り出してでき上がり。味が薄ければ塩をほんの少し加える。

## いろいろあります! 在宅介護での見守り手段

高齢者社会において、老々介護、一人暮らしは増えています。また、同居が困難、遠方介護、同居していても日中不在など様々な問題が出てきています。  
在宅介護での見守りにはどのようなものがあるのでしょうか。

警備駆付型	カメラ型
<p>緊急通報サービスによって警備員がかけつける。24時間健康相談に対応。セキュリティー会社が多い。</p> <p><b>メリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セキュリティー会社が提供</li> <li>・信頼度が高め</li> </ul> <p><b>デメリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・費用が会社によって高額なこともある</li> <li>・ボタンを押さないと緊急通報ができない</li> </ul> 	<p>カメラを設置。日常の様子をリアルタイムで確認できる。録画・会話ができる。</p> <p><b>メリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手軽に導入しやすい</li> <li>・画像で確認できる</li> <li>・各電子機器で対応可</li> <li>・犯罪の抑止効果</li> <li>・犯罪の特定や対策が可</li> </ul> <p><b>デメリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プライバシーの問題</li> <li>・監視されていると感じ拒否されると導入しにくい</li> </ul> 
センサー型	訪問型
<p>センサー機器の感知で生活の安否確認。生活リズムを崩さず見守りができる。</p> <p><b>メリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・電化製品、ホームセキュリティーとの連動型、ガス・照明・人体で検知するタイプ等種類が多い</li> </ul> <p><b>デメリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・会話ができない</li> <li>・身体の異変は察知不可</li> <li>・自立度の高い方の見守りに特化している</li> </ul> 	<p>訪問し、安否確認。郵便局の見守りサービスや、配食サービス、地域の方の訪問等。</p> <p><b>メリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・直接訪問してくれる</li> <li>・地域に密着した方が安否確認してくれる</li> <li>・孤独の解消</li> </ul> <p><b>デメリット</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定期訪問のため、緊急の対応に不向き</li> <li>・専門知識のない人が訪問</li> </ul> 

見守りサービスには色々な種類があります。それぞれメリット、デメリットがあるので、要介護者の状況に合わせて選ぶとよいでしょう。