

2019.11
事業所
リレー
つうしん

☑️ デイサービス夢コープふじ ☑️

年に5回、地震・津波・火災・河川の氾濫による浸水・不審者侵入…など様々な事態を想定した避難訓練を実施しています。海に近いこともあり、ヘルメットとライフジャケットの装着は毎回行っています。当初は、ワンタッチ式の留め具やライフジャケットのファスナーがなかなかできなく、時間がかかりましたが、回を重ねるうちにスムーズに装着できるようになりつつあります。



万が一の非常事態に対して、予め訓練しておくことで、安全に避難することができるように、今後も気を引き締めて実施していきたいと思っています。

☑️ しだ事業所 ☑️

9月21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。今年のメニューは栗ご飯と芋煮、生春巻き、簡単プリン。和気あいあいとみんなで調理して、楽しくおしゃべりをしながらいただきました。ヘルパーさんがこころを込めて作ってくれた、手作りのおいしいお菓子・漬物や小物等と、皆で持ち寄ったバザー品・衣類等が並び、品定め!!まだ残暑厳しい日でしたが、今年も良い交流ができました。



交通安全スローガン

慣れた道 無事故続ける 帰り道

定例理事会 10月21日(月)協議事項

①上期の振り返りと下期に向けての課題

9月度活動結果報告

ヘルパー会員数	455名	実働数	394名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	3168.00 時間		
介護保険 訪問系サービス	5709.50 時間		
障害福祉サービス	1613.50 時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	520名	244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	16名	6.80名
夢コープふじ	25日	20名	7.96名
夢コープいた	16日	40名	9.31名

こころのセルフケアワークショップ&講演会に参加して

10月4日、「あざれあ」にて行われました。前半は臨床心理士の新谷真弓先生の講演・ワークショップで、ストレスとセルフケアとは?という点からのお話でした。特にセルフケアでは、普段から自分の「好き」を見つけておくことがストレスからの回復に大切だということが興味深かったです。自分の「好き」の見つけ方は、まずは「ベストを目指さなくていい」「自分で自分をけなさない」「敵か、味方が…で人を分けない」そして「こっそり自分の快・不快を自覚する」ということでした。また、後半は今やキャンプ芸人として脚光を浴びているお笑い芸人ヒロシ氏の公演でした。実際の氏は想像よりも長身でカッコ良かったです!トークも面白くて、本当はポジティブな方であると感じました。 S.S



夢コープニュース

2019.11.1 No.309

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11月

夢コープには21名のケアマネジャーがいます。介護を必要とする人と福祉・医療・保険のサービスを結ぶ重要な役割を担い、約770名(9月度報告)のご利用者の支援をしています。具体的には、最適なケアプランを立て、サービスの調整を行い、きちんとサービスが実行されているか、あるいは効果が出ているかのチェック(モニタリング)を行います。

より良い仕事をするために、年2回継続的に内部研修を行っています。グループに分かれて一人が事例を提出し、進行役の助言とグループ内のメンバーの質問を受けて答えていく中で、自分自身の援助について再確認していくという研修です。(他からの質問で自分が気づけなかった新しい視点を発見し、こ

れまでとは別の関わり方を見つけることができる貴重な時間となっています。)

この研修に参加すると、ケアマネジャーのご利用者に対する一生懸命さにいつも感動します。ご利用者の隠れている本心を探り、生活歴や経済状況を把握し、家族や各サービス担当者と話し合いを持つなどして、ご利用者や家族を支えるために悩みながら努力(奮闘)している姿を感じるからです。

役割や援助の方法は様々でも、ご利用者を感じる気持ちは皆同じです。ご利用者と関わる中で、試行錯誤を繰り返しながら活動しています。その人を支える一人としてまたチームとして、悩み考えることを大事にしていきたいと思うのです。 副理事長 杉井初世

島田市社協主催 「ふれあい広場」に参加しました。

中部事業所では、市から委託されている託児に力を入れていることもあり、「子供の遊び場」を提供しました。工作コーナー(ガールスカウトと合同)や、小さい子供達の遊べる滑り台、トンネル、新聞プール、射的コーナーを用意しました。輪ゴム鉄砲で折り紙シャツのお土産を倒そうと小さい子からお年寄りまで一生懸命でした。一番盛り上がりたのは新聞プール!細かくちぎった新聞に埋まったり、雨のように降らしたり子供たちの大歓声が聞こえていました。たくさんの方に楽しんでいただけました。



笑ってスゴイ! ～ その効果 1 ～



お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？

免疫力をアップする

笑うと免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活性化するので免疫力が高まります。

脳の働きが活発になる

脳の海馬は新しい事を学習する時に働く器官。笑うとその容量が増えて記憶力がアップします。笑いによって意思や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。

血行促進

笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血の巡りがよくなり新陳代謝も活発になります。

筋力アップ

笑っている時は心拍数や血圧があがり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、いわば“内臓の体操”の状態。大笑いすると腹筋・横隔膜・顔の表情筋などをよく動かすので筋肉を鍛えることにもなります。

自律神経が安定する

自律神経には交感神経と副交感神経があり、両方のバランスが崩れると体調不良の原因になります。笑うことで自律神経のスイッチが頻繁に切り替わることになりバランスが整います。

フツ

ちよっと笑ってみましょっ
笑えるシルバー川柳

「お盆に帰る」と
詐欺に言い
「お主人は？」

温かく
迎えてくれるは
便座のみ

フィスタバエ
新種の蠅かと
孫に問い

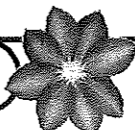
「やめくれ」
ただの寝坊で
脈とられ

出典：公益社団法人 全国有料老人ホーム協会 シルバー川柳入賞作品より

次号へも続きます。

静岡のオススメ
探訪シリーズ2

クレマチスの丘



皆さんご存知かもしれませんが、今回は東部の長泉町にあるクレマチスの丘について紹介します。クレマチスが咲く6月ころもおススメですが、これから紅葉もきれいですよ。美しいガーデンの散策をはじめ、アートとの対話、そしておいしい空気を感じながらゆっくりと「食」を満喫するなど、一人ひとりが思いのままに素敵な休日をご過ごせるスポットです。

どんな施設があるの？

広大な敷地が2つのエリアに分かれています。

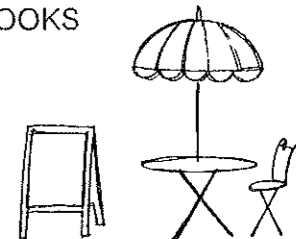
また、日本料理やカフェ、イタリアンレストランなどが合わせて5店あるので、いろいろな食を楽しめます。

ビュフェ・エリア

- ・ベルナル・ビュフェ美術館
- ・ビュフェ子ども美術館
- ・井上靖文学館
- ・駿河平自然公園

クレマチスガーデン・エリア

- ・ヴァンジ彫刻庭園美術館
- ・クレマチスガーデン
- ・フラワーショップ
- ・ミュージアムショップNOHARA BOOKS
- ・ブティック・クレマチス
- ・IZU PHOTO MUSEUM



* 駿河平自然公園——130mのつり橋、自然湧水、芝生広場、展望広場を整備。山の中の公園なので、野鳥や樹木がたくさんで四季折々楽しめます。特に桜の頃はきれいです。

* ベルナル・ビュフェ美術館——戦後の具象画壇を代表するフランスの画家ベルナル・ビュフェの作品を収蔵・展示するために、岡野喜一郎によって1973年11月25日に創設されました。収蔵作品数は油彩画、水彩画、素描、版画、挿絵本、ポスター等あわせて2000点を超え、世界一のビュフェコレクションを誇っています。

アクセス

- ・電車の場合——JR 東海道線「三島駅」下車 北口(新幹線口)発無料シャトルバス(1時間1本程度)
- * 開館時間——10:00～18:00(季節によって変更あり)
- * 定休日——水曜日(祝日の場合は営業、翌日休み、年末年始は休み)
- * 住所 駿東郡長泉町東野 515-57 TEL: 055-989-8787

