

❑ どうぞの家 ❑

9月より壁画「りんごちゃん」の制作にご利用者とスタッフの共同作業で取り掛かりました。大きなりんごの木になっているりんごの実を1個ずつ、折り紙を使って立体的に作りました。

素晴らしい出来栄に「すごい、うれしい」の声が聞かれ、光長寺幼稚園の玄関に飾って頂きました。

また、光長寺幼稚園のご厚意で人形劇の鑑賞をさせて頂き、園児との交流にご利用者も大喜びでした。



❑ 中部事業所 ❑

今年も「感謝祭」を行い、地域の方とのふれあいの時間が持てました。ヤクルトさんの『長生き元気教室』は、笑いの中に健康に過ごすための情報がふんだんに盛り込まれていました。『オカリーナひまわり』さんの演奏は、皆が歌える懐かしい曲が多く、優しい音色を聞きながらの合唱は楽しい時間でした。スタッフ紹介を兼ねたクイズに答えて商品を選んでもらう『サプライズプレゼント』では、真剣に考えてチャレンジしていました。バザーの売上金は今年も被災地に寄付します。



2019年12月

新しい令和の年も残り1か月になりました。夏以降台風や大雨による被害が続く、こわい思いをされた方も多くいらっしゃったことと思います。一方、ラグビーワールドカップや天皇即位の礼、祝賀御列の儀などは日本中を沸かせた明るいニュースでした。

そのような中、今年5月より理事長となり半年余り経過しました。全事業所とデイサービスを訪ねてスタッフ・ヘルパーさんと直接話をする中で、少し近づけた気がしています。どこに行っても夢コープらしい優しい雰囲気が伝わってきました。その優しさをご利用者に届けるために、毎日多くの方が車やバイク・自転車等で移動しています。これから慌ただしい年の瀬、誰一人交通事故

に遭遇しないようにと願わずにはられません。

インフルエンザの流行も早くから言われています。手洗いやうがい・マスクをして予防に心がけましょう。また、かかってしまったら、無理をせず早めに事業所へ連絡して下さいね。



11/25 清水 ミーティング当日参加者約40名

理事長 鈴木逸子

定例理事会 11月21日(木)協議事項

①異動に関する承認事項

10 月度活動結果報告

ヘルパー会員数	455名	実働数	392名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	3442.00 時間
介護保険 訪問系サービス	6048.00 時間
障害福祉サービス	1702.00 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	523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	26日	16名	6.12名
夢コープふじ	26日	21名	8.00名
夢コープいた	18日	38名	8.94名

交通安全スローガン

深呼吸 あせる気持ちが 事故を呼ぶ

ヘルパーさんのおすすめ本

『老いの重荷は神の賜物』

樹木希林 集英社



この本は2012年12月に慶応大学での「夕学五十講」での講演を読み易くまとめたものです。希林さんの思いや好きな詩、言葉などがたくさん載っています。その中で印象的だったのが、

「もし人類が減びるときが来たときに、たった一つどうしても残してもらいたい人類があるとすれば、それは日本人だ」という、フランスのポール・クローデル(劇作家、詩人、外交官)の言葉です。日本人には遺伝子的にいいものがあるのではないかと信じて生きていきたいと思ったそうです。

私たちもそう信じたいですね。

K.K

ごみ拾いを始めました

富士宮事業所

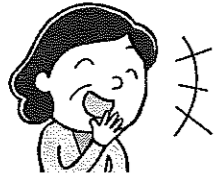
地域貢献のひとつとして事業所の前の通り沿いのごみ拾いと草取りを始めました。

ほんの10分位ですが、事業所の周りが綺麗になればと思っています。前の通りは登山道になっており、行き交う車も多く、車道すれすれの草取りは危険なため、歩道の雑草や落ち葉の他、ゴミを拾っています。地域の方に挨拶ができてコミュニケーションの和が広がっていきそうです。また、ここに夢コープ富士宮事業所があることを分かってもらえると嬉しいです。



笑ってスゴイ!

～ その効果 2 ～



11月で笑いの健康効果と仕組みを紹介しました。

でも良いとわかっていても、笑顔と感情が伴っていないと良い効果は発揮できません。表情と感情の不調和は「心を消耗させる」「働く意欲を失わせる」こととなります。「作り笑いに疲れた」と感じた時は、感情の不調和によるストレスかもしれません。笑いの効果の一部を取り入れたリラクゼーション法を紹介します。

笑いヨガ

笑いヨガは1995年にインドの医師により創案された、笑い体操とヨガの呼吸法を組み合わせた方法です。通常、笑うには「おもしろい」「楽しい」といった感情が必要ですが、笑いヨガは「笑う」という動作の体操・呼吸法なので感情を伴った笑いである必要はありません。

step 1 手拍子とかけ声

両手の指をぴんと伸ばして1,2、1,2,3というリズムに合わせて手拍子します。それに加えて、ホッホ、ハハハ、とお腹から声を出しかけ声を出します。



step 3 子どもにかえるおまじない

「いいぞ、いいぞ」と手拍子をしながら左右に体を振り「イエーイ！」と両手をあげて伸び上がります。



step 2 深呼吸

身体を前傾させながら、しっかり息を吐きます。徐々に上体を戻しながら鼻からたっぷり空気を吸い込み、両手を上にあげ3秒以上息を止め、ハハハと声を出しながら吐きます。



step 4 笑いの体操

動き回りながら（または椅子に座ったまま）いろいろな状態で笑いの体操をします。イラスト例：ライオンの笑い



顔ジャンケン

笑うには表情筋が動くことが必要で、その表情筋のトレーニングの一つに顔ジャンケンがあります。指ジャンケンの「グー」「チョキ」「パー」を顔の表情だけで表現します。



グー



チョキ



パー

ハッシュタグ

被災地農家応援レシピ

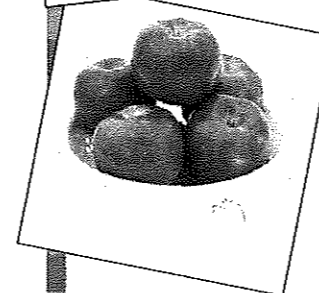
台風19号で大きな被害を受けた長野県長野市のりんご農家が、残った2割のりんごを食べてもらいたいという思いを発信したところ、世界各地のプロの料理人たちがSNSでレシピを無償で公開してくれたそうです。おかげでりんごは完売予定で、現在出荷準備しているとのこと。その中の2つを紹介します。(NHK あさイチ 11/11 放送より)

■ カマンベールチーズとりんごのタルティーヌ ■

- 1 バルサミコ酢（適量）を小鍋に入れ、トロっとするまで煮る。
※
- 2 軽く熱したフライパンでバター（小さじ1）をゆっくり溶かす。
- 3 そこに一口サイズよりもやや小さくカットしたりんごを入れて、軽くシナモンをかけゆっくりと火を通す。（シナモンは好みで）
- 4 お好みのパンの上に、3で火を通したりんご、カマンベールチーズを乗せ、オーブントースターで焼く。仕上げに砕いたミックスマナッツ、1で煮詰めたバルサミコ酢をまわしかける。お好みでハーブやピンクペッパーなどを飾る。



カマンベールチーズとりんごのタルティーヌ



※バルサミコ酢の代用
ソースに酢（出来れば黒酢）を
1対1で混ぜると、似た味わいになります。

■ りんごのベーコン巻き ■

- 1 一口サイズにカットしたりんごをベーコンで巻き、串に刺してフライパンで焼く。
- 2 お好みでレモン汁と塩をかける。



りんごのベーコン巻き

台風や大雨などによる被災地は他にもあり、多くの方が不自由な生活をされています。復興に向けてできる事を一人ひとりが考えて、応援したいですね。