

静岡事業所

約 55 名のヘルパーさんが日々活動をし、移動の主な交通手段は自転車・バイク・車、その割合は 4:1:5 です。折しも昨年 10 月 1 日より「静岡市市民による自転車の安全利用の確保に関する条例」が施行され自転車保険の加入が義務になりました。事業所でも加入を促し確認をとりました。

また、2 月には県交通安全協会から二本の DVD「ドライブレコーダーは見た！ドライバー心理から考える安全運転」と「大人の自転車交通安全一事故映像から学ぶ自転車の安全な乗り方」を借り事業所で視聴、さらに『安全運転チェックリスト 30』で確認し今一度、自分の運転、走行状態について考えてもらいより安全な活動を働きかけています。



本部

昨年 7 月から健康増進を目標に、毎日午後 3 時に音楽に合わせラジオ体操第 1 と第 2 を行っています。昨年 12 月、ラジオ体操指導員の資格を持つ清水事業所の坪井和枝さんに指導をしていただきました。今まで、腕の振り方・足の曲げ方など自己流で体操をしていましたが、指導員のひとつひとつの動作が伸びやかでキビキビしていて、動作を真似ているだけでも、体操後の爽快感は今までにないものでした。

これからも、体力・免疫力アップにつながるように毎日続けていこうと思います。



定例理事会 3 月 23 日(月)協議事項

- ①給与規程の改定
- ②異動に関する承認
- ③2020 年度通常総会の書面議決にて開催の件

2 月度活動結果報告

ヘルパー会員数	444 名	実働数	389 名
---------	-------	-----	-------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2767.50 時間
介護保険 訪問系サービス	5398.50 時間
障害福祉サービス	1660.25 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	545 名	246 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	18 名	6.52 名
夢コープふじ	25 日	23 名	9.04 名
夢コープいた	15 日	38 名	9.20 名

交通安全スローガン  
安全運転「つもり」や「だろう」は事故のもと

年会費のお知らせ

4 月 1 日在籍の夢コープ会員には、2020 年度分の年会費 2,000 円を納めていただきます。

引き落としは 4 月 30 日(木)です。ご承知おきください。また、残高にお気をつけください。

広報委員会よりお知らせ

4 月号より新たに久保和子(富士宮事業所)、前年から続けて鈴木しのぶ(静岡事業所)が夢コープニュースを作成することになりました。皆様の協力をいただきながら、情報を発信していきたいと思っております。よろしくお願いたします。


夢コープニュースの記事を募集しています♪

本部へ FAX(054-275-1133)かメールで OK!

honbu@yumecoop.jp

事業所から送っても良いです。

- ・お料理レシピ
- ・おすすめ本、映画
- ・ほっこりした話し
- ・行って良かった所



# 夢コープニュース

2020.4.1 No.314

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/

2020 年 4 月

今年の桜は観測史上最も早い開花だそうですね。私はこの時期、花粉症に悩まされるのですが流行している感染症の対策をしていた為、症状がひどくならずすみしました。皆さんはいかがですか。

先日、車の中でラジオを聴いていると「10 年前の歌謡曲ベストテン」と声が流れてきました。そのころ夢コープでは何かあったかなと気になり 2010 年 4 月号の夢コープニュースを開いてみることにしました。それには沼

津ディサービス「どうぞの家」の開所を取り上げた新聞記事が載っていて、名前の由来が取り上げられていました。他人への思いやりの大切さを説いた絵本「どうぞのいす」からヒントを得て付けた名前と説明していました。人さまのことを思う気持ちは、夢コープで働く人たちが皆が持ち合わせていると思います。今日もまたご利用者のところに暖かい春の風と共にあたたかい心もお届けしたいですね。

理事長 鈴木逸子

令和元年度ヘルパー交流会

各事業所では、交流会やそれ以外の様々な形でヘルパー同士の横のつながりを積極的に作ろうと交流の場を設けました。

「料理・手芸教室」や「新年会」、「毎年恒例の事業所の大掃除」、ミーティングの後や書類提出日に事業所で顔を合わせたヘルパーやスタッフが自由に話す時間を持ちました。

新型コロナウイルスの影響でしばらくは皆で集まることを避けなければなりません、今年度も楽しい企画ができるといいですね。



西部 手芸



清水 金山寺味噌作り



富士新年会



富士宮新年会

緊急：感染の多い地域への不要不急の外出はやめましょう!!

## 2020 年度通常総会について



2020年4月1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 鈴木逸子

特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープの定款の定めにより、2020年度通常総会を以下の通り開催いたします。新型コロナウイルス感染収束の見通しが立っていない為、今年度は開催方法を変更し、総会議案の議決をすべて書面議決にて行うこととします。議案書を5月7日又は8日に会員の皆様へ届くよう発送します。お手元に届きましたら、第1号～3号議案をお読みになり、書面議決にて参加してください。5月14日までに事業所、15日までに本部必着でご提出をお願いします。

\* 総会議案書が5月11日(月)までに届かない時は、本部までご連絡ください。

日時：2020年5月16日(土) 議案：2019年度 事業報告  
会場：夢コープ本部 会議室 2020年度 事業計画  
定款変更の件

## 新型コロナウイルス対策についてのお願い

厚生労働省の通達に基づき、夢コープではご利用者に「ご利用者へのお願いとお知らせ」をお届け、または郵送いたします。感染拡大を防止する対策を取ることを徹底していきたいと思っておりますので、ご理解の上ご協力をお願いします。

皆様にお願いです!!

### ご利用者の体調について

- ①訪問時、ご利用者の検温結果と体調を確認してください。(体温計がない場合は、体調確認のみ)
- ②ご利用者に熱がある場合は、事業所に連絡して指示を受けてください。咳やくしゃみ、鼻水などの症状がある場合は、ご利用者にマスクの着用をお願いしてください。

### 私たち自身の安全と感染の媒介者とならないために!!

- ①必ず、朝検温をしてください。活動前報告時に検温したかどうかを聞きます。
- ②マスクの着用(布製やハンカチで代用したマスクでも可)
- ③訪問時すぐに石鹸による手洗いをします(石鹸が無いお宅は事業所に相談ください)
- ④サービス提供中もこまめに手を洗います。
- ⑤訪問宅ごとにエプロン・タオル・靴下は交換して、感染の媒介者とならないようにします。

## ルールとマナーについて 考えてみましょう

ルールは時代と共に変わっていくものです。

私たちの中に身につけているはずのルールとマナーについて考えてみましょう。

### ルール

社会で決められている規則です。文章化されているので明確であり、守るべきものです。従わなければ罰せられます。

国：法律 会社：社内規則 学校：校則

### マナー

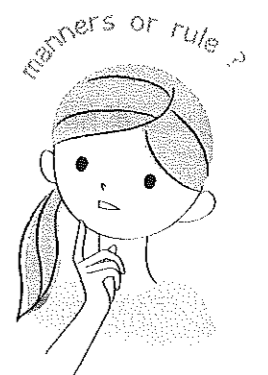
行儀や作法のことで、守ることで気持ちよく生活できるものです。

- ・食事のマナー(はしでお皿を引き寄せない等)
- ・公共マナー(電車の優先席では身体の不自由な人に席を譲る等)
- ・環境マナー(道にポイ捨てしない等)など。

これらは守らなくても何も罰則はありません。しかし守ることでみんなが気持ちよく生活出来るようになります。

マナーを心得てる人は「常に相手の心の動き」に意識を向けています。今この場面で自分がどのような行動をとれば相手が心地よく感じられるのか、この考え方は「接遇」にも共通しています。

私たちは置かれている立場でのルールの中で、マナーのある生活、生き方を常に考えていきたいですね。



## 免疫 UP!! の食材

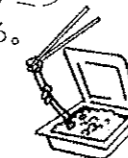
### ●ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は人に有益な作用をもたらす微生物(善玉菌)で、腸内環境を整え、免疫力を高める。



### ●納豆

納豆に含まれる多糖の一種レバンと、ネバネバの成分であるポリグルタミン酸も、免疫機能を調整してくれる。タレを入れる前にしっかり練って、ポリグルタミン酸を増やすのがオススメ。



### ●しょうが

「内臓温度を上げる」食品の代表格。しょうがの辛味成分であるジンゲロールには強い殺菌成分があり、温めるとショウガオールに変化する。「ショウガオールはお腹まわりの血行を促し、主に内臓部分の温度を上げる。



### ●にんにく

にんにくに含まれるアリシンという成分には、強力な殺菌・解毒作用や血行促進作用があるほか、免疫細胞である「NK細胞(ナチュラルキラー)」を活性化させる働きもある。