

事業所
リレー
つうしん



「this month」
5月

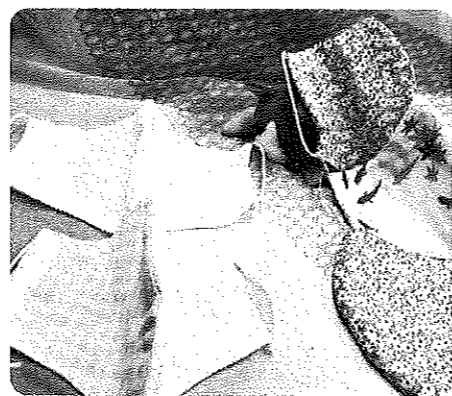
しだ事業所

新型コロナウイルス感染症の拡大で、マスクが不足し深刻な状況です。

しだ事業所には、今回の騒動が起こる前から、手作りマスクでヘルパーの仕事をしているヘルパーさんがいました。

手作りのマスクが話題になり、ヘルパーさんから型紙もいただいたので興味がある方に渡しました。ヘルパーさん、スタッフの娘さんや知人の方が作ってくださり、中にはワイヤーやキッチンペーパーを挟むことができるように工夫されたものもあります。これから、更に素敵な手作りマスクが増えていくことでしょう。

暗いニュースが多いなか、カラフルな柄のマスクでご利用者宅に訪問して少しでも明るさを届けられたらいいですね！



定例理事会 4月27日(月)議決事項

①2020年度通常総会議案決定

第1号(決算含む)議案・第2号議案(予算含む)・
第3号議案

3月度活動結果報告

ヘルパー会員数	445名	実働数	391名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2880.75 時間
介護保険 訪問系サービス	5810.00 時間
障害福祉サービス	1670.75 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	535名	258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	20名	5.58名
夢コープふじ	26日	22名	8.69名
夢コープいた	16日	37名	8.12名

交通安全スローガン

「かもしれない」危険予知から 事故防止

ちよつと笑ってみましょう
笑えるシルバー川柳

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

筋肉は裏切らないと
老いて知る

歩幅減り
歩数増えた
万歩計

うまかった、
何を食べたか
忘れたが

居ないとき
妻の枕を
尻に敷く

自分でも
事実か分からぬ
武勇伝

若作り
しても話題は
みな昭和

アハハ

2020.5.1 No.315

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/

2020年5月

すがすがしい季節になりましたね。街に山に花が咲き乱れ、華やかな景色に心が軽くなります。足元にも踏んでしまいそうな小さな花々、石垣の下にユキノシタ、庭に咲くシラン、山に目を向けるとシャガ・・・昔から変わらない実家の風景です。シャガは、人が踏み入らない日陰に根茎が地下を這ってたくさん花を咲かせます。今、世の中も新型コロナウイルスの影響で日陰の暗いところを這っている気分になってしまいますが、早い終息を願って、まずは自分の行動から気を

付けましょう。自らが感染源にならないように手洗い、うがい、消毒等を徹底して行い周りの人の身も守りましょう。そして、事業所で皆が顔を合わせてご利用者を支える話し合いができる日を待ちましょう。

理事長 鈴木逸子



シャガ

シラン

活動後報告電話を開始して

昨年よりヘルパー活動後の報告電話を開始しました。これは、毎年着実に減少してきた遅刻や訪問忘れの件数が、一昨年急に増加したことから、その対策として訪問管理者会等で検討を重ね開始したものです。

開始当初は、慣れない報告にヘルパーも事業所も負担感が大きかったようですが、皆さんの協力で昨年度は訪問ミスが半減しました。また、訪問後すぐの報告が入ることで、担当のサービス提供責任者やコーディネーターは、必要事項を直ちに関係者に連絡できるようになり、他職種からの信頼も厚くなりました。もちろん、必要事項が他の関係者に伝わることで、ご利用者の変化に速やかに対応できるというサービスの質の向上にもつながり、一石三鳥の効果が出ています。

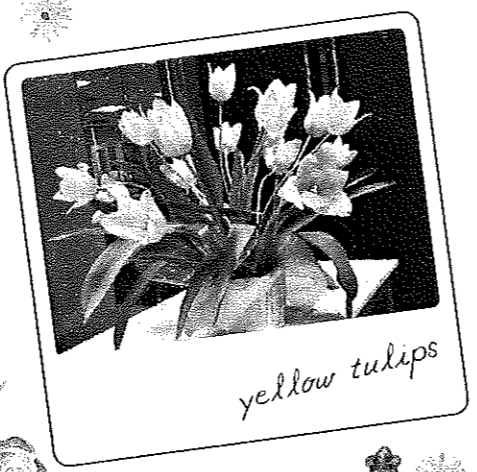
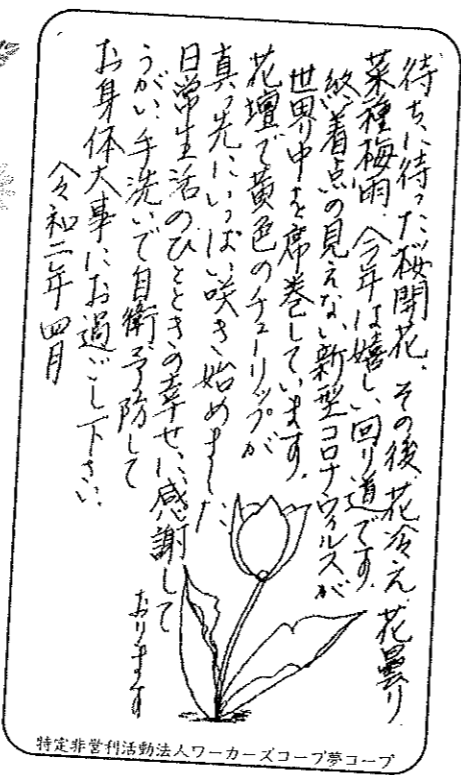
私たちは、ご利用者宅に予定通り訪問することを約束し、ご利用者と契約しています。ヘルパーは約束通り訪問する責任があり、事業所は訪問ミスをなくす責任があります。昨年度、訪問ミスは半減しましたが、発生件数0件ではありません。ご利用者に心配や迷惑をおかけすることのないよう、予定確認をしっかりと行い、従来からの活動前電話と活動後の報告を確実に行っていきましょう。

杉井初世

「季節のたより」 を知っていますか

夢コープニュースは、夢コープ会員や関係各所に配布し機関誌的な役割があります。一方「季節のたより」は介護・障害・くらしのご利用者の請求書に毎月同封している絵手紙のような形状で手書きの物です。20年以上続く長い歴史があります。普段ヘルパーが目にすることは少ないですが、ご利用者の中にはとても楽しみにされ、長年綴じている方もいらっしゃるのとこと。また、事業所で色を塗ってきれいに仕上げているところもあります。ご病気のご利用者もいらっしゃる中、文面には細心の注意をして書いてくださっています。

2020年3月までは静岡の田宮菊枝さんと井澤善子さん、西部の吉野正子さんの3人に交代をお願いしていました。田宮さんと吉野さんに代わり、この4月からは、静岡の井澤善子さんとしだの長房明美さんの二人が担当して下さることになりました。4月担当の井澤善子さんが「季節のたより」の原稿と一緒に、チューリップを本部に持ってきてくれました。とっても可愛いです。



夢コープ手帳 が新しくなりました

明るい黄色の表紙が春を感じさせる新手帳。2ページ目の設立趣旨書には、夢コープの熱い思いが書かれています。新人さんはもとよりベテランさんも手帳を開いてみてください。夢コープ誕生から成長していく過程と更にこれから向かっていく未来への決意が書かれています。忙しい毎日の活動の中でもちょっと立ち止まって、原点とも言えるこの文章に目を通して、明日の活動へとつなげていきたいですね。次号以降も手帳の内容を取り上げて掲載していきます。

感染症に負けない体をつくる！

ウイルスや細菌に感染すると、高齢者や慢性的な疾患のある人は、防御システムが十分に働かず、重症化しやすくなります。感染予防に努めるとともに、日ごろから食事や運動、体調管理などに気を配って、体力や抵抗力を落とさないように心がけましょう。

腸内環境をよくする

免疫を司るリンパ球の7割が腸に集中しています。腸内の善玉菌の減少などで腸粘膜が破壊されると免疫力が低下します。

- 積極的にとる食材**
- 食物繊維** きのこと、ごぼう、海藻、果物など
 - 発酵食品** みそ、納豆、ぬか漬けなど



- 控えめにする食材**
- 小麦、加工油脂使用の菓子や甘い飲料など

粘膜を強化する

ウイルスや細菌を防御するのは口、鼻、喉などの粘膜です。粘膜を強化する栄養素を十分に取ります。

- ビタミンA (丈夫な粘膜をつくる)**
レバー、ウナギ、鶏卵、緑黄色野菜、海苔など
- ビタミンC (丈夫な粘膜をつくる)**
赤ピーマン、ゴーヤ、キウイ、モロヘイヤなど
- ビタミンD (抗菌たんぱく質をつくる)**
魚類、卵黄、キクラゲ、マイタケなど
日光浴 (高齢者は特に直射日光にあたる)
- たんぱく質 (免疫細胞や粘膜、酵素の材料)**
卵、魚介、脂肪の少ない肉、大豆

免疫細胞を活性化する

病原体が侵入すると、白血球が活性酸素を出して攻撃しますが、過剰な活性酸素は組織や免疫細胞を傷つけます。活性酸素を消去するために、様々な抗酸化物質が必要です。

**おすすめ！
野菜スープ**

キャベツ、ニンジン、タマネギ、カボチャなどの野菜を刻み20～30分弱火で煮込みます。味付けせずに煮汁をお茶代わりに飲みます。ポリフェノールなどが豊富なスープ。

