

事業所  
リレー  
つうしん

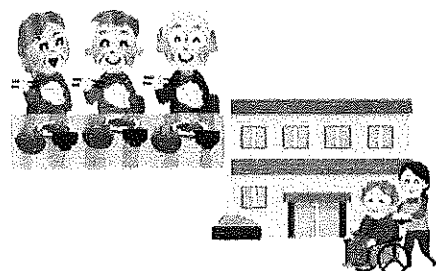


this month  
7月  
本部

### WAC 清水さん取材後記

6月号の夢コープニュースの取材でWAC 清水さんに行ってきました。昔ながらの木造の古民家とこぢんまりとした2階建ての住宅。配食サービスのキッチンから立ち上るおいしそうなおい。働く場・活動の場というよりはとても家庭的な雰囲気のある施設でした。これまで実際のデイサービスの場に出かけたこともなかったこともあり、お話をすることながら、ご利用者の様子やその場の空気感に感慨を覚えました。どなたも生き生きとされ、そこになじんでいる、介護のサービスを受けているというより、それぞれにいつもの暮らしをされているのだなあと思いました。その場を作っている施設の皆さんが一生懸命に考えて取り組んでいることで、このように落ち着いた生活の一環としてサービスを受けられるのですね。

取材後は夢コープの3ヵ所の通所でも、同じようにご利用者を支えられているんだろうと、本部に届く日報や書類を見ながら思いを馳せています。KK



### 定例理事会 6月22日(月)

#### ●報告

2020年度監事監査方針・計画

### 5月度活動結果報告

ヘルパー会員数 432名 実働数 368名

| 事業           | 活動時間数      |
|--------------|------------|
| くらしの助け合い     | 2582.50 時間 |
| 介護保険 訪問系サービス | 5455.50 時間 |
| 障害福祉サービス     | 1513.25 時間 |

| 居宅介護支援 | 要介護  | 総合支援 |
|--------|------|------|
|        | 546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  | 19名    | 6.31名   |
| 夢コープふじ | 26日  | 18名    | 7.50名   |
| 夢コープいた | 12日  | 33名    | 8.00名   |

交通安全スローガン

あと1秒 止まって確認 安全運転

### 広報委員退任に寄せて

広報委員の久保田さんと村上さんが4月号をもって退任されました。ニュース作成に真摯に取り組み、夢コープを支えて下さって本当にありがとうございました。

広報委員として夢コープニュース作成に関わらせていただき感謝しております。夢コープやヘルパー活動について改めて見つめ直すよい機会になりました。今後はまた一人のヘルパーとしてニュースを大切に読みたいと思います。 久保田久仁子

本部ニュースの内容やあり方と真剣に向き合えた2年間はとても貴重な時間でした。ワイワイ言いながらの月2回の打ち合わせ、今となると全てが楽しい思い出です。原稿依頼にも快く応じてくださった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。 村上真知子

2020.7.1 No.317

# 夢コープニュース

特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ  
〒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7月

夏木立の緑濃く、木洩れ日も輝く季節になりました。空を見上げるとシュロの木の葉っぱが大きく揺れてさらに夏を感じさせます。

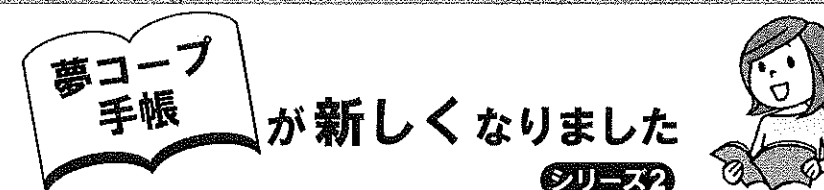
昔、祖父がシュロの葉を編んでハエ叩きを作ったことや、シュロの葉を細く裂いて、七夕飾りの短冊に通して笹の葉に結んだことを思い出します。葉がスーッとまっすぐに裂けるのが面白く幼い私の役割でした。短冊に書く字は、サトイモの葉に溜まった夜露を使って墨を磨ると、字が上手になると言われ

て信じていたのもその頃です。

最近、自宅で七夕飾りをされる家はほとんど見かけなくなりましたが、今年は「健康」と「感染症の終息」を願って七夕飾りをしてみませんか。

これからの時期、感染予防のマスクをしていると、熱中症の危険もあります。外出の際にはお気を付けください。

理事長 鈴木逸子



が新しくなりました  
シリーズ2

### 特定非営利活動法人(NPO法人)とは

「NPO」とは Non-Profit Organization の略で、非営利での社会貢献活動を行う組織の事です。市民を主体として市民の発意により活動する市民活動団体を指し、活動においては非営利ですが、収益を目的に事業を行うことは認められています。ただし事業で得た収益に関しては、様々な社会課題の解決に充てることと定められています。

夢コープは「特定非営利活動促進法」に基づいて法人格を取得しました。所轄庁である静岡市から認証を受け登記、毎年報告書等の提出が義務付けられています。

夢コープは「NPO法人」となる前、「ワーカーズコープ」として活動していました。「NPO法人」となっても、「ワーカーズコープ」であった時のみんなの意見を活かしながら運営していきたいという思いを大切にしたいと、名称に残しています。

#### 参考

よく似た名称の「NGO」は Non-Governmental Organization という組織の略称です。両方も組織の在り方や活動に共通点があり、公共の利益や社会問題を解決する目的を共有しています。世界で最も有名なNGOとして「赤十字社」、「国境なき医師団」があります。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、一人ひとりが感染防止の3つの基本である 1. 身体的距離の確保、2. マスクの着用、3. 手洗い や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。

これから、夏を迎えるにあたり、皆様には、例年よりもいっそう熱中症にもご注意ください。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをまとめました。（厚生労働省より）

- ① 暑さを避けましょう
- ② 適宜マスクをはずしましょう
- ③ こまめに水分補給しましょう
- ④ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
- ⑤ 暑さに備えた体作りと日頃から体調管理をしましょう



←  
厚生労働省サイト

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント」をご覧ください。

### 夏のおすすめ レシピ



#### 熱中症予防に梅麦茶

市販のスポーツドリンクは甘くて苦手という方に…。

<材料>

- ・麦茶 500 ml
- ・練り梅 大さじ1くらい 又は潰した梅干し 大1個位

<作りかた・飲み方>

麦茶に入れてシェイク。  
冷たくして水筒に入れてこまめに飲みます。  
練り梅、梅干しは好みで調節します。

#### 酢キャベツ

酢キャベツには腸の善玉菌を増やす不溶性食物繊維とビタミンCが豊富に含まれており、腸内環境を整える効果があります。

#### 酢キャベツの作り方

- ①キャベツ 2分の1玉(450g)を千切り、またはざく切りにする。
- ②ポリ袋に入れ、塩小さじ2をまぶしてもみこむ。塩の代わりに塩昆布でもよい。
- ③酢 200 ccを加え冷蔵庫で半日または一晩漬けておく。酢はかんたん酢など味のついているものでもよい。

#### 酢キャベツを使ったコールスロー(2人分)

酢キャベツ 150g に 1センチ幅に切ったウインナー 2本、6mm角に切ったきゅうり 2分の1、コーンの缶詰 20g を混ぜ合わせ、マヨネーズ大さじ2、お好みでハーブミックスやクミンシードなどで味付けする。

## NPO 法人 ころころ（島田市・牧之原市）さん を訪ねました

夢コープ中部事業所は、障害福祉事業のご利用も多く、心の病をお持ちの方もいて、「ころころ」の相談員さんとも長いお付き合いをさせていただいています。今回は「ころころ」さんで、2年前に誕生し活躍している“ピアスタッフ”さんについて菅原理事長にお話を伺いました。

ピアスタッフは、仲間・同僚として自分の病気や障害の経験を活かしてご利用者を支える人です。

精神科病院に長く入院をされ、退院することに憶病になってしまっている患者さん（仲間）に対し、同じ立場でその不安に寄り添いながら地域で安心して暮らし続けられるよう支援をしています。そのかわりには、ピアスタッフの言葉だからこそ、説得力がありご家族にとっても希望の光となるようです。退院後は、ご利用者のお宅を訪問してお話を聴き、その方と共感しあえる存在になり、そっと背中を押す役割も持ちます。相互の関わりから、ピアスタッフ自身も自らを肯定できることが財産となり、お互いに自分らしく生きる過程（リカバリー）を歩み続けることとなります。

私たち夢コープも地域でご利用者を支える一員として、ピアスタッフの存在意義を知り、一緒に歩いていくことができるといいなと思います。



#### ピアってという言葉を知っている？

ピアは、日本語で「仲間」という意味だよ。病気のことや薬のことなど、同じ経験をした仲間同士だから、分かり合えることがあるよね。僕らもたくさん悩んでいるんだよ。

でも、そろそろ一緒に重たい「荷物」を降ろそうよ。

そして、その重たいと思っていた「荷物」は、もしかしたら「経験」として生かしていけるかもしれないね。

重たい荷物が「邪魔なもの」という思い込みを外して、楽になっちゃえばいいんじゃない？

人生に無駄な経験はないはず。

弱みは強み。人に頼りながら生きるの、強い生き方だよ。

ゆる〜く、きら〜くに一緒にやっぺいこうよ。

（なないろの会発行紙から）

