

事業所
リレー
つうしん



this month
10月
デイサービス
夢コープふじ

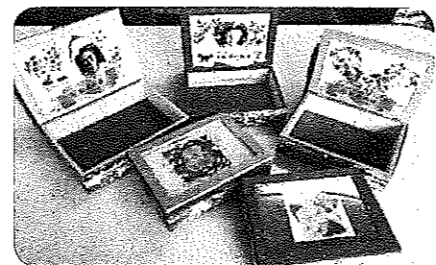
デイサービス夢コープふじの昼食は、材料の買い出しから始まります。削り節で出汁をとり冷凍おかずは一切使わない、極力旬の食材を使った手作りの家庭料理を提供しております。

毎月一回の特別食は皆様ご希望のお寿司にしています。「あ〜お腹いっぱい」喜びの声に励まされ、腕によりをかけ毎日頑張っています。食べる力=生きる力です。いつまでもお元気で、素敵な笑顔を見せてくださいね。

9月は【飾り箱】を作りました。色とりどりの和紙を思い思いに貼り、デイの庭に咲いた花を押し花にして蓋の表に飾りつけ、世界にたった一つしかない素敵な小箱が完成しました。「この中に何を入れますか」と伺うと「愛」と即答された方に、「何言ってるだあ〜」などと冗談が飛び交い、賑やかな時間が流れました。それぞれの小箱の中にはスタッフがデコレーションした写真を入れて、敬老の日のサプライズにしました。



【お品書き】
ちらし寿司 さしみ
玉子豆腐 モロッコいんげんの餡かけ
天ぷら盛り合わせ 酢の物
お吸い物 デザート



8 月度活動結果報告

ヘルパー会員数 433 名	実働数 380 名
---------------	-----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2542.25 時間
介護保険 訪問系サービス	5756.25 時間
障害福祉サービス	1607.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	555 名	257 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	6.19 名
夢コープふじ	26 日	16 名	7.85 名
夢コープいた	16 日	35 名	7.43 名

交通安全スローガン

天高し 無事故続けて 行き帰り



ヘルパーさんの

ほっこりした話



6歳の孫娘とお医者さんごっこをして遊びました。お医者さん役の孫、患者役のおばあちゃん。お医者さんはパソコンの前に座り画面を見ながら「どうしましたか?」「足が痛いんです。歩くのが大変です」とすると孫は「痛いんですか…年を重ねると痛くなるんです」と言います。《年を重ねる》という言葉に驚きました。6歳の子がこのような言葉を知っていること、そして何てきれいな言葉だろうと思いました。また違う時「おばあちゃんが年を重ねて100歳になったら私は何歳?」と聞きます。どこで覚えたのが。

私も孫を見習って「年を取る」ではなく「年を重ねる」という言葉を使ってみようと思いました。小さな子供にきれいな日本語をきちんと伝えていきたいです。 富士宮 M

2020.10.1 No.320

夢コープニュース

特定非営利活動法人フーカーズコープ夢コープ
〒420-0851 静岡県葵区黒金町 12-5 丸伸ビル 6F

TEL 054-276-1100 / FAX 054-276-1133
MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

2020年10月

吹く風もすっかり秋めいて過ごしやすくなりました。

最近、家庭の事情で数日休みを取らせていただき、家にいる時間がありましたので大掃除をすることにしました。以前、夢コープの家事研修で教わった「掃除をする時は目線の高さを変えて見る、どの位置から見てもきれい、掃除の後は空気まできれいであること」を頭におき、掃除グッズ(重曹・クエン酸・歯ブラシ・爪楊枝・他)を揃えるところからはじめました。今回は、特に家電の細かいところ、換気扇の油落とし、扇風機の羽、洗濯機の中と外側までやってみました。「掃除をするときは、道具もきれいであれば効率が悪い」と教わりました。確か

に!吸い込みが弱くなった我が家の掃除機に「もうだめだね。買い替えようかな。」なんて安易に言葉を発してしまい、それでもと取扱説明書を頼りにヘッドを外してみると奥に硬いものが詰まっていたので「これじゃー吸えないのも無理ないね。ごめんね!」と掃除機に向かって喋っている自分がおかしかったです。炊飯器、電子レンジ・丁寧に磨いてリフレッシュした家電が喜んで見えて自分の心もはずみます。「物にも魂が宿る」と言われています。毎日お世話になっている身の回りの物にも感謝して、ケアしながら長く付き合うことを考えたいと改めて思った貴重な時間でした。

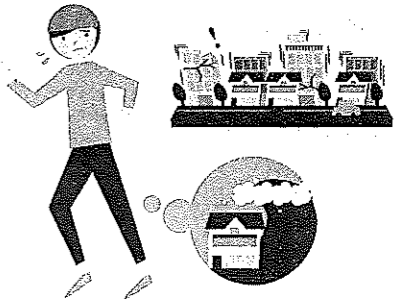
理事長 鈴木逸子

防災訓練を実施しました 9月15日

大地震発生を想定して、事業所と本部で防災訓練を実施しました。机の下に物があって体が入らないなど日ごろの意識が薄れていることを反省しました。

今回は、災害用伝言版でスタッフの安否確認を行いました。利用にはいくつかの手順があり、送受信がうまくできない場合があります。実際にやってみないと気付かないままだったろうと思います。毎月1日と15日、1/1-1/3、1/15-1/21、8/30-9/5は、災害用伝言版と伝言ダイヤルのお試し日です。一度体験しておくことをお勧めします。

起こってほしくはないですが、もしも大災害が発生した時には、ご自身の安全を確保した上で、できる限り事業所やスタッフまでご連絡をお願いします。



おなじみ 調味料の特性を知って 工夫してみよう

ヘルパーの仕事で家事援助に入ると調理の依頼も多々あり、キッチンにはたくさんの調味料が並んでいます。砂糖が貴重品だった時代もあり、大量のストックを今も大事にされている家庭もありますね。時には固くかたまった塩の袋に戸惑うこともあるでしょう。砂糖と塩は保存期間が無期限ですから無駄にすることなく特性を活かして上手に活用しましょう。

さ 砂糖



温度：常温保存	成分：サトウキビやテンサイから作られる甘味料で、多く含まれているブドウ糖は脳のエネルギー源となります。
期限：無期限	
場所：密閉容器に入れて涼しい場所	
メモ 固まった砂糖をサラサラにする方法	
原因は乾燥。容器のフタの下にぬらして絞ったペーパータオルを挟んで一晩おく。	

レンジで簡単ジャム作り

りんご 1 個、砂糖 60g、レモン汁 小さじ 1

りんごをすりおろし、砂糖とレモン汁を入れて混ぜたら、ラップをかけずに電子レンジで 5 分、一旦取り出して混ぜたら、もう一度レンジで 3 分加熱。

し 塩



温度：常温保存	成分：塩化ナトリウムが主な成分で、海水や岩塩から作られ味を調えるだけでなく脱水作用で食材の臭みを取り保存性を高める働きもあります。
期限：無期限	
場所：密閉容器に入れて涼しい場所	
メモ 固まった塩をサラサラにする方法	
原因は湿気。固まった塩を耐熱皿に並べてラップをかけずに電子レンジで 30 秒ほど過熱し、粗熱がとれたらほぐす。	

つけ塩

カレー粉、ゆかり、粉サンショウ、パセリ等と混ぜて、てんぷら・から揚げ・豆腐に添える。

す 酢



温度：常温で 6 カ月	成分：穀物や果実を原料にした酒を発酵させたもので料理の味を引き立てる効果があり、塩分を抑えた料理でも味がぼやけません。煮込み料理に加えるとコクと甘みが増します。
期限：冷蔵で 1 年	
場所：フタをしっかりと閉め、常温・冷蔵	
メモ お酢はナチュラル洗剤	
酸性のお酢には除菌・消臭効果があります。水 100 ml に大さじ 1 をスプレー容器に入れて、冷蔵庫内、電子レンジ内の掃除に。水垢取りにも活躍します。	

日本 ALS 協会静岡県支部支部長の内山悦子さんにお話を伺いました

9月10日(木)

内山さんと夢コープ沼津事業所は、ご利用者を介して長いお付き合いがあります。日本 ALS 協会は患者さんご家族を中心に、遺族、専門医、医療関係者および一般の方々が集まって結成された患者・家族の支援団体です。内山さんはお母様の介護 (ALS ではありません) を長く続け、その後お母様の主治医であった先生から声をかけられ ALS と関わり、様々な角度からサポートする活動を 28 年続けていらっしゃいます。

ALS などの難病には人工呼吸器をつけるかどうかの「命の選択」があり、約 7 割の方が装着を希望しない現実があります。人工呼吸器を装着された場合に喀痰吸引を行ってくれる介護や障害福祉サービスの事業所が少ないため、制度があっても利用できず、家族に多くの負担がかかってくるといいます。障害福祉サービスの重度訪問介護でご利用のご家族は「ヘルパーさんにお任せして、お買い物などちょっとした気晴らしをすることができる」と喜んでいただいています。自動喀痰吸引器の利用などで、少

しでも患者さんご家族の負担を減らすようにしていきたいと仰っています。

合わせて、どのようにコミュニケーションを取っていくのかは大きなテーマです。ALS の患者さんが入院の際、看護師さんに意思が伝わらず、病院内でコミュニケーションを取るためにヘルパーの存在が必要と行政が認め、「入院時コミュニケーション支援」として障害福祉の受給時間の中で利用できたこともあります。

様々な課題に対応していくためにも、行政を交えて事業者が一堂に会する情報交換や討議の場を増やしてほしいとのことでした。

簡単には語ることはできない厳しい病気ではありますが、発症したことで家族の絆・つながりが強くなってほしいと内山さんは願っています。また、患者の生きがいを求めて社会参加への道を模索されています。

患者さんやご家族には日頃から「ヘルパーさんや看護師さん、家に入ってくださる人たちへの感謝や気遣いが大切です。」と伝えてくださっているそうです。

