

夢コープニュース



〒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/

5月、若葉は鮮やかな萌黄色を見せてくれます。子供のころにお茶摘みをしたことを思い出しながら八十八夜の歌を口ずさんでいます。

朝から茶畑に出て姉と一緒にがんばって摘んでも、ビク（茶摘み用籠）がいっぱいになる頃にはもうお昼です。近所の人たちのおしゃべりも楽しく、お茶の摘み方は「一芯二葉だからね」、葉っぱを使った上手な草笛の鳴らし方、生葉を天ぷらにしたら美味しいなど、教わることはたくさんありました。茶摘み後に青空の下で食べるおにぎりとお祖母からもらうご褒美のお駄賃が嬉しかったです。

さて、最近読んだ本の中に「出会った人の数だけ、自分の視野が広がる」という言葉がありました。（小池一夫著『自分

のせいだと思わない。』ポプラ社）私たち介護職もたくさんの方との出会いがありますね。そのお一人ひとりから様々な事を教わっています。しっかりお話が伺える方はもちろん、ベッド上で生活されコミュニケーションが取りづらい方から。ご要望に沿うにはどうすればよいのか、宿題をいただくような気持ちになります。そうした中でも苦言というのはあまり頂きたくないものですが、後々考えてみるとそれは自分にとって貴重な教えだったと思えるようになってきました。

これから先も出会う方々を大切に、自分の視野を広げ、またそれを人様に還元できたらいいなと思っています。

理事長 鈴木 逸子



夢コープ静岡事業所が引越しました!



今までの事業所からおよそ200メートル西側、住所も同じ馬淵で目の前に駐車場があり、広さもほとんど同じ物件が見つかり、4月16日思い切って移転をしました。

「新居は明るいね」とヘルパーさんの評判も上々です。泉町から馬淵に移転して早や8年が過ぎ、馬淵の住人としてなじんできて、近所の方に声をかけて頂くようになりましたが、駐車場の確保が難しく、ヘルパーさんにも「ちょっと寄って」となかなか言いにくい部分もありました。

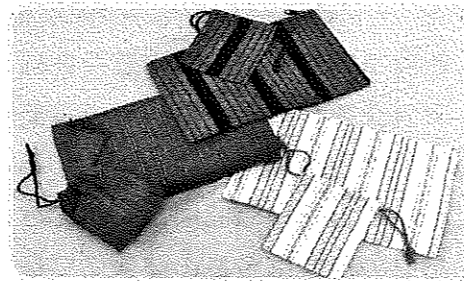
仲良くして頂いたご近所の方にも、「すぐ近くなのでまた声をかけて下さい」と言える距離です。今までと違う路地に面してまた新しいご近所さんを増やしていきたいと思っております。

近くをお通りの際はぜひお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。



西部事業所は、夢コープ30周年記念品を地元のものにこだわり、「遠州綿紬の親子ポーチ」と「しまうま倶楽部のクッキー」にしました。

浜松では江戸時代、畑で綿を育て、糸に引き出し、藍で染めて、木綿を織っていたと言われていました。天竜川を水源とし、遠州のからっ風を受けて出来るその生地は、優しい質感と遠州の四季の中から生まれた色合いが特長です。



ハンディキャップを持つ方々が、働くことを通じて社会参加するための場所「社会福祉法人ひかりの園 浜松協働学舎」の根洗作業所で製造されているものです。程よい甘さで、シンプルな味わいのクッキーです。



微力ながら、少しでも地域の産業・施設を応援していきたいです。

事業所
リレー
つうしん



this month
5月

西部
事業所

定例理事会 4月22日(木) 協議議決

- ①異動に関する承認事項
- ②2021年度通常総会議案決定
- ③第1回理事会への申し送り承認事項
- ④総会への申し送り承認事項

3月度活動結果報告

夢コープ会員数 414名 実働数 385名

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2756.50時間
介護保険 訪問系サービス	5969.25時間
障害福祉サービス	1815.50時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	601名	257名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	27日	20名	7.56名
夢コープふじ	27日	15名	7.48名
夢コープいた	18日	31名	6.94名

交通安全スローガン

あなたも 私も 今日無事故で帰りましょう

この人 井出ひと美さん 夢コープ富士宮事業所

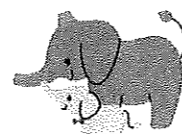
コーラスを続けて31年になります。きっかけは親と子で楽しめるコーラスとして保育園の仲間と始めた「親と子のぞうれっしゃ合唱団」。

子供の成長と共に親だけが残りましたが、その後、回は解散し、また新たなグループとめぐり会いコーラスを続けています。

コロナ禍では仲間と共に歌う喜びと歌の力を改めて体感しています。

顔の筋肉も使わないとうまく笑顔が作れなくなるのだとか・・・

楽しく歌って素敵な笑顔がご利用者に届きますように。♪♪♪



自動車防災情報 其の八

日頃、ヘルパー・スタッフは車で移動している方も多いです。事業所の駐車場・仕事での買い物移動、またスーパーやコンビニ等でトイレ休憩や時間調整をする方もいます。

安全な駐車場の利用の仕方について考えてみましょう。

▲ 駐車場内における事故の実態

- ・ 駐車場内の施設物との接触事故(①)と車同士の接触・衝突事故(②)が大部分を占める
- ・ 道路等での事故と比べて、施設物との接触事故が、約1割も高い

車両事故の概要	駐車場	道路等
① 施設との接触 ※壁・フェンス・街灯など	29.5%	21.6%
② 自動車同士	54.9%	61.7%
③ 落書き・飛来物など	7.4%	8.4%
④ 当て逃げ	2.8%	0.8%
⑤ 盗難	0.2%	0.0%
⑥ その他	5.3%	7.4%

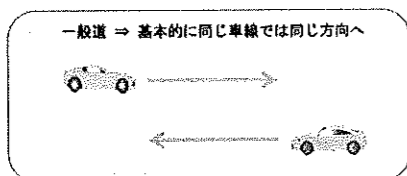
【H25.5 日本損害保険協会東北支部モニタリング調査結果】

▲ 駐車場事故の原因

駐車場での事故要因としては、一般道では基本的に同じ車線では同じ方向に進もうとしているのに対して、駐車場内では車両の動きが不規則であるという、駐車場特有の要因が考えられます。それに加え、「運転者側の人的要因」(ヒューマンエラー)があると考えられます。

◎ 一般道と駐車場

1. 一般道 → 基本的に同じ車線では同じ方向
2. 駐車場 → 車両の動きが不規則



◎ 運転者側の人的要因

1. 一つのことに神経が集中し、他のことへの注意が不足しがち
 - 駐車スペースを探すことに集中し、周りの車や人の動きなどを把握しないままの運転。
 - 後方に注意するあまり、左右の側方間隔がおろそかになる。
 - バックが苦手な安全確認する余裕がない。
2. あせりや急ぎのあまり安全確認がおろそかに
 - 空いているスペースに早く止めたい、また、早く出たいという気の焦りから、安全確認が不十分なまま運転してしまう。
3. 油断や慣れのための安全確認不十分
 - 「いつも使う駐車場だから」「公道ではないので大丈夫」と思い込んで安全確認がおろそかになってしまう。

▲ 駐車場で事故防止のために

【構内に入るときは】

- ・ 構内に入る時の合図は早めに行う
- ・ 歩道を横切って駐車場に入る時は、歩道を通行する自転車や歩行者に注意する

【駐車場内では】

- ・ 徐行運転する(時速10キロ以下)
- ・ 一時停止ラインでは、必ず一時停止
- ・ 駐車場所を探すことだけに注意を奪われず、他車や歩行者などの動きに目を配る

【駐車するときは】

- ・ 駐車車両の間に自車を駐車させる場合は、側方間隔に注意する
- ・ 斜め駐車は事故のもと
- ・ 隣の駐車車両との側方間隔をつめすぎない

【駐車場から出るときは】

- ・ 歩道や路側帯の状況を確認する
- ※ 車道走行中の車だけに注意が行きがち、歩道や路側帯を進行する自転車や歩行者を見落とさない
- ・ 走行車両が停止して進路を譲っていてもすぐに進行せず、車両の側方の確認をする

気を付けたい!

クチ

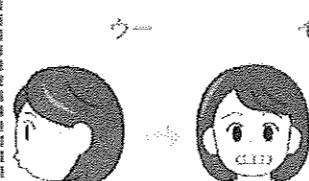
の周りの筋肉の衰え

新型コロナウイルスの感染症対策としてマスクをつける時間が長くなっています。マスクをしていることで表情筋を動かさなくなると、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくるなどが心配されます。また、人との会話が減ることで口の周りの筋肉は衰えてきます。

お口の健康は全身の健康につながります。普段の生活に口腔体操を取り入れてみましょう。

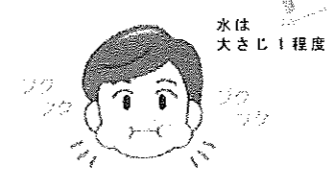
ホロ・舌の動きをスムーズにする体操

(唇を中心とした)口の体操



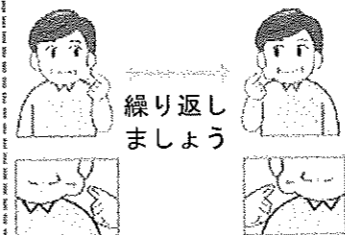
- ① 口をすぼめる。
- ② 「イ～」と横に開く。

(唇と)ほほの体操



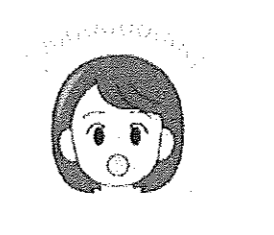
- ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてOK)

舌の体操(舌圧訓練)



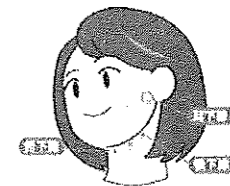
- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④ 右のほほでも同じこと繰り返す。

パタカラ体操



- ① 「パ」…唇をはじくように
 - ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
 - ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
 - ④ 「ラ」…舌をまるめるように
- 各発音 8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ



① 耳下腺マッサージ

- 指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

② 顎下腺マッサージ

- 顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

③ 舌下腺マッサージ

- 顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

滑舌(口唇・舌の機能性)をよくする体操

滑舌をよくする体操として、早口言葉が効果的です。

口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう。

レベル1 → なまむぎ なまごめ なまたまご

レベル2 → 隣の客はよく柿食う客だ

レベル3 → あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ

レベル4 → 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた

【出典：日本歯科医師会 HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」】