

# 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/

9月に入りました。昼の暑さは相変わらずですが、秋の虫の音を耳にして季節の変わり目を感じます。人との交流が思うようにできない昨今ですが、秋を感じる楽しみを計画したいですね。

先日、本の紹介サイトで「全員悪人」(村井理子著)という本を知り読んでみました。～知らない女が毎日家にやってくる。介護される側の視点で認知症を描く～という紹介文が目をつきます。あまり内容を明かしてはこれから読む人が興ざめになってしまいますので控えますが、この「知らない女」とはヘルパーのことです。

私たちは職業柄、認知症について今までいろいろな学習してきました。研修に参加したり、テキストを読んだりして、認知症という疾病の理解やその対応方法について、

少しでもわかりたいと思っています。この本をお薦めしたいのは、ケアマネジャーやヘルパーに対する認知症当事者の女性が感じる本音がとてもリアルで考えさせられるからです。ヘルパーに対してこう思うのかと改めて感じるところがありました。私たちにとって興味深く読みやすい本ですから、ご一読をお勧めします。

ご利用者の笑顔に隠された本当の気持ちを理解するのは簡単なことではないと思います。もしかしたらこんな風を感じているのではないかという私たち援助者側の想像の引き出しを増やしていけたらいいですね。



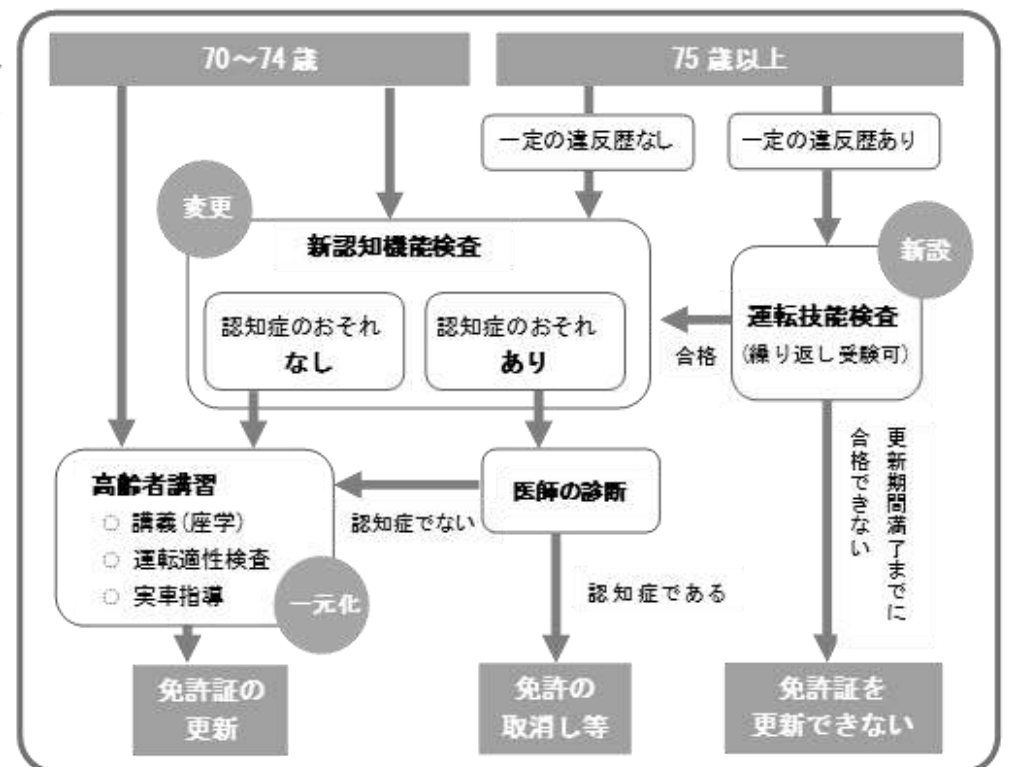
理事長 杉井 初世

## 75歳以上の方の運転免許更新が変わります! ※2022年6月まで

高齢運転者の事故防止を目的に道路交通法が改正されます。

75歳以上の方は、過去3年間に信号無視や速度超過など11の違反行為が一度でもあると、免許更新時に必ず運転技能検査(実技/新設)を受けることになります。

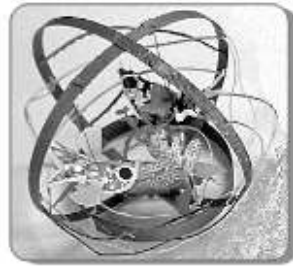
免許証更新期間中なら何度でも受検でき、合格すれば違反歴なしの人と同じように新認知機能検査を受ける等の手順で更新できます。



## 楽しみながらの機能訓練 今年の夏!!

— 金魚のモビールと睡蓮と紫陽花の壁画 —

金魚のモビールの水槽は紙バンドで作成、色画用紙にきれいな模様の和紙で金魚を着飾りました。「可愛いねえ〜」「素敵!」の喜びの声とともに優雅に泳いでいる涼し気な作品が完成しました。



壁画は睡蓮と紫陽花の風景です。透明感のある池は、模造紙に絵具を塗り、睡蓮は色画用紙、紫陽花は折紙で作りました。フロア内が一段と明るくなりました。

指先にはたくさんの神経が集まっていて、指先の刺激は脳の活性化を促します。また、手の動きは日常生活動作には欠かせない重要な役目があります。楽しみながら自然に訓練でき、一石二鳥ですね。

今後も、レクリエーションを通して、社会生活やお仲間とのつながりに喜びを感じていただき、生活の質の維持・向上に繋げていきたいと思っています。



事業所  
リレー  
つうしん



this month  
9月

テイぶじ

### 定例理事会 8月20日(金) 承認事項

①異動に関する承認事項

### 7月度活動結果報告

夢コープ会員数 409名 実働数 357名

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,721.75時間
介護保険 訪問系サービス	5,668.50時間
障害福祉サービス	1,778.00時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	571名	254名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	26日	19名	5.81名
夢コープふじ	27日	16名	7.59名
夢コープいた	16日	32名	7.25名

### 交通安全スローガン

暑くても ゆずる心で 安全に

【お詫び】8月号のニュースでご紹介しました「温泉卵」のレシピですが、レンジで加熱の際、卵が爆発するという事例がありました。加熱時間を短くする等、ご注意ください。申し訳ありませんでした。

### ヘルパーさんのおすすめ本

「わが人生に悔いなし」—時代の証言者として—  
なかにし礼 著 河出書房新社

「天使の誘惑」「今日でお別れ」「北酒場」などの名曲を作詩、小説「長崎ぶらぶら節」で直木賞を受賞。言葉で人々に感動を与えてきた著者の人生をふり返る一冊と言える。

戦争末期から満州引き揚げの逃避行に始まり、心臓病、がん闘病と「三度死の淵に立った」という波乱の人生を語っている。

引き揚げ後、小樽・青森・東京と転居し、貧困の中で自活する道を求めて、青春時代を過ごした。シャンソンの訳詩を手始めに作詩家として頭角を現わし、石原裕次郎と出会い「流行り歌」を薦められ、「花の首飾り」「石狩挽歌」「まつり」等の流行歌をヒットさせる。表題の「わが人生に悔いなし」(加藤登紀子作曲)は裕次郎のために作ったが、彼はレコード発売からわずか3か月後に52歳の若さで亡くなった。その後、小説家として数々の作品を発表してきた。

「人生は現実だと思ふから、つらいこともあるし、後悔もするんだよな。最初から夢だと思えばいいんだよ。夢なら、こんな楽しい夢なんてめったにあるもんじゃないぜ…」石原裕次郎の言葉が印象的だ。2020年12月 著者死去







# 災害に備えて ~食品と食品以外の備蓄を~

風雨・土砂崩れ・台風・地震などの災害のみならず、**コロナウイルス感染対策**としても適切なストックが必要です。災害時は【最低3日分~1週間分】×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。「要配慮者」(乳幼児・高齢者・食べる機能が弱くなった方・慢性疾患の方・アレルギーの方)の為には2週間分の準備があると安心です。



## 食品の家庭備蓄

必需品	<p><b>命をつなぎとめる水</b> 一人当たり1日3リットルが必要です。(飲料水+調理用水) 水道水は塩素による消毒効果により3日程度は飲料水として使用可能です。 備蓄用の水として賞味期限が5~10年の長期保存型ミネラルウォーターもあります。 水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。</p> 
主食(炭水化物)	<p>米 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) カップ麺 パックご飯</p> 
主菜(たんぱく質)	<p>レトルト食品 缶詰</p> 
副菜 その他	<p>日持ちする野菜類(たまねぎ・じゃがいも等) 調味料 梅干し、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース・果汁ジュース インスタント味噌汁・即席スープ ※チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</p> <p>昔ながらの保存食を見直そう!</p> 

## カンパンレシピ

あら! 不思議! 揚げるだけで  
🍴🍴🍴🍴とした食感に変わります!

- 作り方**
- ①カンパンをそのまま油で軽く揚げる。
  - ②塩、または砂糖をかける。



「ローリングストック」とは?

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味・消費期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



## 食品以外の準備

★チェックしてみましょう

ラップ	ハサミ	常備薬・救急セット
食品用ポリ袋	モバイルバッテリー	除菌スプレー(ペーパー)
大型ポリ袋(ゴミ袋)	ラジオ	キッチンペーパー
懐中電灯	ヘルメット	ティッシュペーパー
ラジオ	ロープ・ビニールひも	トイレトペーパー
ブルーシート	養生テープ・クラフトテープ	割り箸
軍手・ゴム手袋	アルミシート(防寒用)	

※スマートフォン等の充電には太陽光を利用する小型のポータブルソーラー充電器などもあります

## ★熱源を確保しましょう! カセットコンロ カセットボンベ ナベ 「パッククッキング」のススメ:

食材を入れたポリ袋を湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法です  
(食品用ポリ袋: 耐熱温度130℃以上、湯せん対応のもの)

### ポリ袋でごはん

- 材料**
- ・米 180cc(1合) ・水 210cc ・食品用ポリ袋 2枚(湯せん対応)
  - ・鍋 ・陶器の皿 1枚(ザルやタオルでも可)
- 作り方**
- ① ポリ袋にお米と水を入れる。
  - ② ポリ袋の中の空気を抜き、輪ゴム等できつくしばる。
  - ③ ポリ袋が破れることがあるため、2重にする。
  - ④ 1時間程度、お米を浸水させる。(お米を洗わなくても、ぬか臭さを感じにくくなります)
  - ⑤ 鍋に湯を沸かし、鍋底に皿を沈めてから、米の袋を入れ、弱火で30分ゆでる。
  - ⑥ 器に袋ごと移し、15分蒸らす。
- ・もちもちした美味しいご飯ができました!  
・さつま芋を小さく切っ  
て入れたら、美味し  
かったです!
- 