

# 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/

2022年(令和4年)が始まりました。皆さんにとって素敵な年となりますようご祈念すると共に、本年もまたよろしくお願いたします。

さて、昨年10月ヘルパーや通所をご利用下さった方々へ「ご利用者アンケート」をお願いし、今その回答が本部に届いています。これは2年に1度実施し、日頃のご利用者の思いをうかがう良い機会となっています。ヘルパーや通所のスタッフに対してもっとこうしてほしいというご要望を拾い上げ、サービスの改善につなげることがこのアンケートの主な目的ですが、今回も多くの方から感謝の言葉をたくさんいただいています。一生懸命、一文字一文字書かれたことがうかがわれる筆跡を見ると胸が熱くなります。皆さんの仕事をご利用者にとっても喜ばれていること

を感じ、それは援助に対する温かい思いがご利用者に伝わっているからこそだと感動します。仕事は決して楽しいことばかりではありませんが、このようなご利用者との関わりは他の仕事では得ることのできない幸せだと思うのです。

出会いは『縁』です。これまで縁あって出会ったご利用者から多くのことを学ばせていただきました。今までのご縁を大切にしながら少し成長した自分で、これから出会うご利用者との新しい縁をつないでいきましょう。

2022年の新しいご縁が楽しみです。



理事長 杉井 初世

## ケアマネジャー内部研修(スーパービジョン研修)

2021年11月27日

2012年に始めた上記研修は、今年で10年目となりました。今回は、本部と富士事業所の2カ所で開催し、他の事業所をオンラインで行いました。

この研修は、まず事例提供者が、担当するご利用者の状況や関わり経過を説明したのちに援助に対する考えや悩みを相談します。参加者は個々に質問を重ねていきます。進行役の主任ケアマネジャーは、質問を適切に整理しながら話し合いをすすめ、キーワードを拾い上げて再度深く考えさせるきっかけを与えます。事例提供者と参加者は、意見交換をするうちに、それまで自分では気づかなかった視点を見つけ、自らがご利用者に関する新しい発見や自己の関わり方についての振り返りを行うことができます。

ベテランから新人まで一緒に参加することで、より深みのある話し合いがされています。夢コープのケアマネジャーの個性が重なり新しい気づきに繋がっているのです。

※スーパービジョンとは、対人援助の専門職としての援助者を養成する過程のこと。援助者を支え、教育、育成し、環境を整えていくことで、援助者として成長し、利用者に対して質の高い援助を行うことを目指します。



## 2021年度 清水ボランティアフェスティバルの開催

～ ボランティアを知ろう・学ぼう・伝えよう～

毎年開催されている「市民交流まつり」ですが、今年度は検討委員会を設けて考え直され、本来のボランティア同士の交流を目指してと位置付け、名称も新たに「清水ボランティアフェスティバル」となりました。

日時: 令和4年2月6日(日) 10:00～13:00  
 場所: は一とぴあ清水 全館  
 内容: パネル展 夢コープ 展示参加  
 ステージ発表 各ボランティアグループ参加  
 講演会 県ボランティア協会理事長 小野田全宏氏

例年と異なり会食は無し、密を避けてボランティア同士・グループ同士の交流をしていこうと計画しています。具体的な内容はまだまだ考え中ですから何かありましたら清水事業所にご連絡をください。

### S型デイサービスが久しぶりに再開されました!

新型コロナが少し落ち着いてきた状況で清水区の131箇所のほとんどが再開され、感染防止に工夫しながら、各会場で交流がされています。清水市で生まれたS型デイ、地域の方々とボランティアさんたちで従来のように皆が楽しく安心して過ごせるように早くなってほしいです。

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
1月  
清水事業所

定例理事会 12月21日(火)

## 11月度活動結果報告

夢コープ会員数	411名	実働数	365名
事業	活動時間数		
くらしの助け合い	2,693.75時間		
介護保険 訪問系サービス	5,534.75時間		
障害福祉サービス	1,714.75時間		
居宅介護支援	要介護	総合支援	
	562名	262名	
施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうぞの家	26日	23名	7.73名
夢コープふじ	26日	19名	9.15名
夢コープいた	15日	30名	6.93名

## 交通安全スローガン

安全は 慣れた道こそ 左右見て

### 【フードドライブ】

1月31日までユーコープ様各店舗で開催されています。寄せられた食品は、フードバンクふじのくにを通して、食の支援を必要としている方に届けられます。

笑顔のシルバー川柳

お互いに  
返事はするが  
動かない

「密です」と  
言われてみたい  
頭頂部

リード持ち  
散歩に出たが  
犬忘れ

フクチンの  
ネット予約で  
ひ孫借り

おはようの  
ラインが16時  
朝の5時

名を呼ばれ  
誰も立たなきゃ  
たぶんオレ

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



# もちの良さを再発見！！

お正月に餅を食べる習慣が始まったのは、平安時代と言われています。鏡餅は、お正月にすべての人や物に新しい生命を与えるために、訪れる年神さまにお供えする神聖な餅です。鏡餅が丸い形をしているのは、神に捧げる鏡を模したもの、人の魂（心臓）を模したものとも言われています。

お餅は、正月に限らず、さまざまな祭りや年中行事など、ハレの日に欠かせない食材です。暮らしの節目や儀礼の際に、餅をつけて祝ったり、近隣の人々に配ったりしていました。その風習もなくなりつつありますが、昨今簡単に入手できることなどから、災害時の非常食としても重宝されています。

## お雑煮マップ

### 日本独特のお雑煮文化

お雑煮とは、その土地の産物と餅をひとつの鍋で煮た料理のことです。明治以前の日本の食文化圏は、北海道を中心にしたアイヌの人々の食文化、琉球（沖縄）の人々の食文化、本州の食文化の3つに分けられます。アイヌや沖縄には、お雑煮文化は存在しません。その土地のしきたり以上に各家庭の伝統や個性が反映され、伝統食なのにお手本のない独特の料理と言えます。



「食べもの通信」参照

## 健康的にお餅を楽しみましょう！

「餅」と呼ばれるものには、粒状のもち米を蒸して杵でついた「つき餅」と、穀物（うるち米、アワ、キビなど）の粉に湯を加えて練り蒸しあげた「練り餅」の二種類に大別されます。また、お餅は様々な形で食べられ、もち米と一緒に合わせる食材やつけて食べる調味料も多彩で、伝統的な和食だけでなく、様々な料理とのアレンジ、洋食やデザートにも使われています。

いろいろな食材と合わせて、ちょっと工夫して美味しく健康的にお餅を楽しみましょう。

### 【食べ方の工夫】

- 根菜類・きのこ・海藻・大豆・魚・肉・乳製品・酢の物と合わせて食べる
- 食べる順番は、野菜→タンパク質→餅

### 【高齢者や子供が安全に食べるには】

- 一口量に小さく切っておく
- 食前にお茶や汁ものをとる
- 少量ずつ口に入れ、よく噛む
- 全部飲み込んでから、次の餅を口へ
- 一人では食べない（周囲が見守る）

### 餅入りごまだれ肉野菜炒め

#### 材料（2人分）

- ・切り餅 2個
- ・豚肩ロース 50g
- ・小松菜 1~2把
- ・しめじ 1/2袋
- ・にんじん 1/5本
- ・ごま油 小さじ1
- ・ごまだれ 大さじ2



#### 作り方

- ①小松菜・しめじは食べやすい大きさに、にんじんは薄切りにする。
- ②餅を4分割し、トースターで焼き目がつくまで加熱する。
- ③フライパンにごま油を熱し、強火でにんじんと豚肉を炒める。
- ④肉の色が変わったらしめじと小松菜を加える。
- ⑤小松菜がしんなりしてきたら②の焼き餅とごまだれを加えて全体に味をまわす。

※ごまだれの代わりにごまドレッシングでも代用できます。

### 餅入り具だくさんスープ

#### 材料（4人分）

- ・切り餅 4個
- ・にんじん 1/3本
- ・ベーコン 4枚
- ・固形スープの素 2個
- ・パセリ お好みで
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく 1片
- ・水 3カップ
- ・塩、こしょう 少々

#### 作り方

- ①野菜は1cm角に、ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけて、香りがたったらベーコンを加えて炒める。
- ③野菜を加えてしんなりしてきたら水と固形スープを入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ④4分割した餅を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤塩、こしょうで味を調え、器に盛ったらお好みでパセリを散らす。

※焼き餅を後入れしてもおいしく召し上がれます。キャベツやきのこを入れてもおいしく召し上がれます。

★サトウ食品株式会社のHPには切り餅を使った普段の食事に見えるアレンジレシピが多数載っています。

[https://www.satoyokuhin.co.jp/recipe/recipe\\_ricecake](https://www.satoyokuhin.co.jp/recipe/recipe_ricecake)