

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
2月  
富士宮事業所

### 第3回ミーティング「認知症ケア」を3回に分けて行いました (11月)

認知症の人を支援する時のポイントは、

- 相手の目を見てゆっくり話す
- その人のペースに合わせる
- 笑顔で落ち着いた対応をする



他にはほめたり、感謝したり、共感する

ことで相手に良い感情が残り、信頼関係ができるそうです。

この援助の方法は認知症でない方にも活用できそうです。グループワークで認知症のご利用者のケアで困ったことやどうすればよいかわからなかったことを話し合いました。久しぶりに集まることができ「私はこうしたよ」「こう言ったらどう」など活発な話し合いができました。

私達ヘルパーがイライラすると、ご利用者にも伝わってしまうので自分の感情を客観視しなくてははいけません。ヘルパーが気持ちを安定させて対応すること、「ヘルパーとご利用者は合わせ鏡」ということを忘れずに活動しなくてはと思いました。

富士山にも雪が積もり、寒い富士宮ですが、ヘルパーさんの笑顔と元気で和気あいあいとしてとても温かでした。

### 定例理事会 1月21日(金)

### 12月度活動結果報告

夢コープ会員数 410名 実働数 365名

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,733.75時間
介護保険 訪問系サービス	5,156.25時間
障害福祉サービス	1,740.50時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	554名	267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	24名	7.12名
夢コープふじ	24日	19名	8.79名
夢コープいた	15日	33名	7.20名

### 交通安全スローガン

安全は 慣れた道こそ 左右見て

### 夢コープかわら版 発行!

昨秋より、夢コープを知ってもらうために『夢コープかわら版』を作り、事業所周辺にポストインを始めました。ご近所の方に夢コープがどのような事業所かを知っていただくことが目的です。

今は必要ないと思っていられっしやる方も、もしもの時に「そういえば近所に介護の事など相談できる所があったな」と思い出していただければ嬉しいと思っています。

少しでも興味を持っていただけるよう、塗り絵やクイズ、ちょっとしたお役立ち情報と一緒にこれからもお届けしたいと思います。



特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ

2022.2.1 No.336

# 夢コープニュース



〒420-0851 静岡県葵区黒金町12-5 丸伸ビル6F  
TEL (054) 275-1100 / FAX (054) 275-1133  
MAIL honbu@yumecoop.jp / URL http://www.yumecoop.jp/

今年に入って静岡県でも雪が観測されたことがニュースになっていましたね。1年で最も寒い時期です、寒さを防ぐ工夫をして乗り切りましょう。

少し前になりますが、テレビで詩人の茨木のり子さんの「自分の感受性くらい」という作品を知りました。この詩を読んで、一つひとつの言葉の強さに衝撃を受けました。言葉は不思議です。いつも使っている日本語なのに、どの単語をどう並べるかで、この詩のように心に深く残ることがあります。

今でも時々思い出すご利用者がいます。ヘルパーを始めたばかりの頃に訪問し、10年を超えるお付き合いになったNさんです。彼女に、ヘルパーとしてどんなことに気を付けたらいいでしょうかとお聞きしたことがありました。Nさんは、「本人は気を遣ったつもりでも、気持ちのこもって

いない優しい言葉に何度も傷ついてきた。言葉はナイフのように人を傷つける。でも、心が温かくなるのも誰かがかけてくれる言葉があるから。このことを忘れないで、使い方をよく考えなさい。」とおっしゃいました。ご自分の意見をまっすぐに伝える方で、私は仕事上の注意も多々受けましたが、この言葉は20年経った今も思い出される大切なメッセージとなっています。

相手に寄り添う言葉を選び伝えること…難しいからこそ心がけなければと思うのです。



理事長 杉井 初世



### パワーハラスメント研修

1月21日

介護労働安定センター静岡支部より、特定社会保険労務士 齋藤希実子氏を講師に迎え、パワーハラスメント対策について理事を対象に研修を行いました。

この言動はパワーハラスメントに当たるのか、業務上必要かつ相当な範囲なのか、判別が難しい事例があることを学びました。相談対応の手順や相談者に対しての配慮等、実務的なこともわかりやすくご指導いただきました。

日頃顔を合わせている中で、人間関係の良いことがハラスメント防止につながります。相談できる環境で、長く仕事を続けて頂けるよう、働きやすい職場づくりをすすめます。









# 太陽と風 のめぐみ





## 乾物は知恵の結晶！

日本は四季の変化に富み、世界一乾物の種類が多い国です。乾物は冷蔵庫のない時代に日本の食卓を豊かにしてきました。使い方がめんどうと敬遠されがちですが、長期保存がきき、軽くてかさばらず、酵素の働きでうま味たっぷり、食物繊維が多く、栄養価も高いすぐれものです。忙しい人こそ役立つ食材と言えます。国産のものを選びたいです。

### 海の乾物

- 昆布**  フコイダン、カリウム、カルシウム、ヨウ素、食物繊維が豊富、抗がん作用でも注目 だし用の他 塩昆布、トロロコンブ等加工品多数
- ヒジキ**  春に出てくる芽の部分が芽ヒジキ、茎の部分が長ヒジキ ビタミン、ミネラルが豊富
- 煮干し**  カタクチイワシやマイワシの稚魚。腸わたには苦味があるので、頭と腸わたは取る。みそ汁のだしにぴったり、小さめのものはおやつにも
- かつお節**  うま味の成分はイノシン酸。メタボ予防、血液サラサラ、疲労回復、美肌、減塩効果あり
- その他** スルメ、寒天、干し貝柱、サクラエビ、海苔、ワカメ等


### 里の乾物

- 切り干し大根**  戻し汁は煮汁として使える。甘味があるので砂糖はひかえ目に！カルシウムと鉄が豊富なので、骨粗しょう症や貧血の予防になる。
- 干しいたけ**  冷蔵庫で一晩戻したほうが味良くふっくらもどる。急ぐ時にはぬるま湯で
- 高野豆腐**  豆腐を乾燥させたものなので、たんぱく質が豊富ですが、カルシウムも豊富。もどす手間のいらぬものもあり
- 豆類**  大豆、金時豆、小豆等。植物性たんぱく質、サポニン、リノール酸、イソフラボン、食物繊維が豊富に含まれ、加熱すると豆の糖質が「レジスタントスターチ」という食物繊維に変化するため食物繊維の含有率が増える。
- その他** かんぴょう、ゼンマイ、キクラゲ、ずいき、春雨、麩、ゴマ、湯葉等

## 加害者にも被害者にもならないために、注意！！

### 【知っていてほしい『自転車』『電動車いす』の基本ルール】

車を運転中に自転車や電動車いすの走行に危ないと感じたことはありませんか。加害者にも被害者にもならないために、自転車と電動車いすの基本ルールを確認しましょう。

	自転車	電動車いす
	[軽車両]	[歩行者]
定義	ペダル又はハンドクランクを用い、かつ、人の力により運転する二輪以上の車であって、身体障害者用の車いす、歩行補助車等及び小児用の車以外のもの	原動機を用い、身体障害者用だけでなく、歩行が困難な高齢者の移動手段 高齢者用は「シニアカー」「電動カート」とも呼ばれ、最高時速 6km 以下
基本ルール	車道が原則、歩道は例外、左側通行	走行は歩道、歩道が無ければ右側通行
走行ルール	他の車両と同様に道路標識・標示のあるところでは、その効力に従う義務がある (一方通行、一時停止、進入禁止、徐行など) 飲酒運転や乗車中携帯電話の使用、傘さし運転、二人乗り、並走はやめる	歩行者の分類ですが、飲酒運転や乗車中携帯電話の使用、傘さし運転、並走はやめる 一人乗り
特に危険	8割以上が自動車との事故、その半分以上が出会い頭衝突 	車道の斜め横断で死亡事故多発 ※電動車いすに座った時の高さは約 120cm と小学校低学年児童の身長、利用者は視線が低くなり視界が狭くなる。また、その高さにより車の死角に入りやすい。

【警察庁 HP・JAF 参照】

### ♪ヘルパーさんのおすすめ簡単レシピ♪

#### さば缶味噌マヨグラタン

##### 材料

- さば味噌煮缶詰 1 缶
- 玉ねぎ 1 / 2 個
- なす 1 本
- マヨネーズ 大さじ 3
- とろけるチーズ 適量
- 細ネギ 適量

##### 作り方

- ①さば缶の汁適量をボールにあげ、マヨネーズと合える
- ②野菜を切る（玉ねぎはうす切り、なすは小さめの乱切り）
- ③さばを一口大にほぐす
- ④耐熱皿に②と③を入れ、①をまわしかける
- ⑤チーズをのせ、オーブントースターで約 10 分位焼き、ネギをちらす



野菜は残り物やお好きな物を入れてアレンジしても良いですね。