

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/

事業所 リレー つうしん



this month
10月

西部事業所

8/1 「浜松市福祉交流センター」がリニューアルオープンしました。

西部事業所は JR 浜松駅から西へ徒歩で 15 分程の線路の南側にあります。福祉交流センターは高架線路を挟んで事業所のすぐ北側に位置しています。その為、今まで研修やミーティングで利用し、イベントにも参加してきました。

今回の改修は大規模で、1 年かかりました。7 月 30 日の内覧会で一足先に見学したところ、新たにギャラリー・多目的室・小ホール等が新設され、全館無料 Wi-Fi 完備でインターネット利用や ZOOM 会議に活用できるようになっていました。調理室が無くなったのは残念ですが、以前よりも床の段差もなくなり、更に人にやさしく現代に合った建物に生まれ変わったと思います。

1984 年に開館し、今回リニューアルオープンした福祉交流センターは、これからも福祉・文化団体の活動拠点として、地域福祉の場として、活用されていくことでしょう。

コロナ渦で集まることを見送ってきましたが、早くこの新しい会議室でミーティングや研修が出来ること、また“福祉ふれあいフェスタ”等の行事等にも参加できる事を楽しみにしています。



定例理事会 9月22日(木) 承認議決事項

- ① 異動に関する承認事項
- ② 静岡県最低賃金変更による時間給変更

8 月度活動結果報告

夢コープ会員数 388 名	実働数 338 名
---------------	-----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,254.50 時間
介護保険 訪問系サービス	5,104.25 時間
障害福祉サービス	1,582.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	529 名	240 名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	25 日	17 名	6.00 名
夢コープふじ	24 日	16 名	6.38 名
夢コープいた	17 日	32 名	7.76 名

交通安全スローガン

あと 1 秒 止まって確認 安全運転

♪ おすすめ簡単レシピ ♪

鯖とほろ



材料

- ・鯖缶
- ・しょうゆ
- ・玉ねぎ
- ・みりん
- ・人参
- ・砂糖
- ・ネギ
- ・生姜(すりおろし)

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ネギはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を引き、玉ねぎと人参を炒める。鯖をほぐし入れて炒め合わせる。
- ③ しょうゆ、みりん、砂糖、生姜を加えてさらに炒め、汁気が減ってきたらネギを投入して炒めれば出来上がり。

10 月というと何を思い浮かべますか。あるアンケートによると 1 位「ハロウィン」2 位「運動会」3 位「紅葉」とのこと。世代や地域によっても様々な意見が出てきそうですが、上位の結果は屋外が気持ちいい季節ということを表していますね。

10 月 10 日は「世界メンタルヘルスデー」です。世界精神保健連盟が、1992 年にメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として決めました。

こころの病気やメンタルヘルスに関する課題は自分のことなのに、自分自身が気づいたり、周囲の人が気づいたりすることが難しいこともあります。自身や周りの人が、その不調に気づき、相談や受診につなげる一歩と

なるきっかけを作る目的でイベント等を開催し周知しています。

もしあなた自身や周りの方が、原因のはっきりしない体の不調や悩みを感じていたら、まずはかかりつけの医師に相談するのが一番です。でも、なんとなく相談しづらいと思うなら、「まもろうよ こころ」と検索してみてください。厚生労働省のホームページには様々な相談窓口が紹介されていて、電話だけでなく SNS を利用した相談も可能です。また、静岡県や各市町にも様々な悩みに応じた窓口があります。

症状が続いたらそのまま放置しないことが大切。どこかの相談先に話してみましよう。

理事長 杉井 初世

認知症の「なぜ？」 「どうして？」 シリーズ 7



症状 7. 「言葉が出にくい」～失語～

相手に自分の意思を伝えたいのに、それを表す言葉が頭の中から消えてしまい、もどかしい気持ちを抱き自信を失います。失語は脳の言語をつかさどる領域が衰えることが主な原因です。また口から音を発する脳幹が衰え、話すことが苦手になって失語が現れることもあります。

こんな時：「あれ」「それ」といった代名詞が増えたり、ハサミを「切るやつ」、ペンを「書くやつ」など物の名前がでてこない。話すスピードが遅くなったり、たどたどしくなってきた。

対応のポイント

- ・相手に「聞いてもらえている」という安心感をもってもらうため、しっかりと相槌を打ち、ていねいにオウム返しをしたり、相手の気持ちを言語化して、話を聞く姿勢を取りましょう。
- ・相手の身振り手振りや表情を見ると、何を言っているのかわかる場合があります。

ガソリン節約運転術

毎日車を運転する人はもちろん、たまにしか運転しない人も、お財布にも環境にもやさしい「エコドライブ10のすすめ※」でガソリンの無駄遣いをなくそう！



1 自分の燃料を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。車に装備されている燃費計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。



2 ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。



3 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。



4 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用しましょう。



5 エアコンの使用は適切に

車のエアコン(A/C)は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。また、冷房が必要なときでも、車内を冷やしすぎないようにしましょう。



6 ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング(エアコンOFFの場合)で、130cc程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。走りながら暖めるウォームアップ走行で充分です。



7 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認しましょう。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。



8 タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう(※1)。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します(※2)。また、エンジンオイル・オイルフィルター・エアクリナーエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

※1 タイヤの空気圧は1か月で5%程度低下します。
※2 適正値より50kPa不足した場合。

9 不要な荷物はおろそう

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

10 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。迷惑駐車のない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。



※エコドライブ普及連絡会「エコドライブ10のすすめ」より