

夢コープニュース

6

〒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/

この4月からヘルパーの業務報告ツールとしてスマホアプリ「けあピアノート」の使用を開始しました。ヘルパーとサービス提供責任者間の情報共有は、特定加算事業所の要件を満たすためには必要不可欠です。これまでとは全く勝手の違う連絡方法で、スマホの使い方に四苦八苦された方もいらっしやっただと思います。いつも使うアプリなら問題なく使いこなせても、インストールから始まり、個人登録や事業所と連携する手順など、スタッフも初めての体験で、ご迷惑をおかけしたこともあったかもしれません。

それから約2カ月経過し、サービス提供責任者から話を聞くと、初めの頃は、手順にとまどっていたヘルパーさんもきちんと報告ができるようになってきていますとのこと。皆様のご協力のお陰で思っていたより早く活用できている様子で安心しました。他にもこれまでより報告内容が細かく記録され、サービス提供後はすぐに報告が入るので、ご利用者の現況がよくわかるようになった。前回訪問したヘルパーの報告を読んでからご利用者宅へ向かうことができたので、注意点などを意識できるようになった。仕事の効率化に繋がりそうなどの嬉しい話がありました。

何事も新しいことを始めるのは大変ですが、現にアプリを利用した情報共有がよりよいサービスに繋がっています。今後も前向きに取り組んでいきましょう。

理事長 杉井 初世

2024年度通常総会

5月18日(土) 10:00~10:45 静岡県男女共同参画センターあざれあ

今年度も通常総会は、感染症予防の対策をして時間を短縮し、開催しました。全会員298名のうち、当日の出席者(委任状含む)55名、書面議決書による出席205名、合計260名の出席でした。

「生活協同組合ユーコープしずおか県本部長 山下登紀夫様」「清水障害者サポートセンターら理事長 山本忠広様」からメッセージをいただきました。

議案		賛成	反対
第1号議案	2023年度 事業報告	259名	0名
第2号議案	2024年度 事業計画	256名	3名

※すべての議案が賛成多数で可決しました。

※来賓からのメッセージと書面議決書のご意見、また勤続25年表彰者からいただいた言葉を6月号のニュースに同封いたしました。ありがとうございました。



事業所に皆で集まることができない時期が続きましたが、「前のように話ができる機会があるといいな」「みんなに会うと元気になれる」とのヘルパーさんからの声を機に、休止していた『夢カフェ』を5月から再開しました。

研修をするだけでなくそれぞれの楽しいことを話したり聞いたりすることで、元気で皆が気持ちよく過ごせる場所にしたいと思います。ケアマネ、サ責、ヘルパーがご利用者の状況やどうしたらうまくいくかの情報共有をしながら話していることがよくあります。これからも事業所内だけでなく他事業所とも良い関係を作り連携を取り進めていきたいです。

毎年、6月に総会後の1年が始まるタイミングで、ヘルパーさんにも呼び掛けて大掃除を行っています。事業所は天井が高く、窓も多く、明るく広々としています。スペースが広いため物を動かし、床を拭いたり、大きな窓をきれいにしたり、ソテツの剪定などみんな大忙しです。



事業所
リレー
つうしん



this month
6月

清水事業所

定例理事会 5月23日(木) 議決承認事項

- ① 役員報酬検討委員会規程制定
- ② 異動に関する承認事項

♪おすすめ簡単レシピ♪

『新玉ねぎ』のレンジ蒸し

- ・上下を切り落とし、皮をむく。
- ・上部(下部でも)に十字に切り込みを入れ、耐熱容器に入れてふんわりラップをする。
- ・レンジ(600w)で6分ほど加熱。鰹節とめんつゆ、バターとしょうゆ、マヨネーズとボン酢など、お好みの味付けで。

『おかひじき』のボン酢和え

- ・たっぷりのお湯でさっとゆでる。
 - ・水にさらして粗熱が取れたら、水気をきって食べやすい長さに切る。
 - ・ボン酢であえる。
- しらす干しやわかめを入れても。
※だし汁としょうゆでおひたしにも。

4月度活動結果報告

夢コープ職員数	292名	実働数	287名
---------	------	-----	------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	1,675.00時間
介護保険 訪問系サービス	4,714.25時間
障害福祉サービス	1,747.00時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	446名	185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	18名	6.46名
夢コープふじ	26日	12名	6.23名
夢コープいた	16日	27名	6.25名

交通安全スローガン

自転車も人も車も 譲り合い

天気痛



天気痛って何？

天気の変化に体調が左右され、痛みや不調に悩まされたことはありませんか？
「天気痛」とは病名ではなく天気の影響を受けて生じたり、悪化したりする慢性の痛みなどがある病態です。



この時期に要注意！

- ・気圧変化が大きい春先
- ・低気圧で長雨が続く梅雨
- ・局地的気圧が大きく変わるゲリラ豪雨（雷雨）のタイミング
- ・日本近海でも発生するようになった台風発生時
- ・気圧変化が大きく、朝晩の冷え込みが強まる初秋



予防とセルフケア

① くるくる耳マッサージ

気圧の変化を察知する内耳を刺激することで、血行をよくし痛みを緩和させる。一日に何度やってもよい。

くるくる耳マッサージ①

親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っ張る

くるくる耳マッサージ②

耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

くるくる耳マッサージ③

耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

くるくる耳マッサージ④

手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

② 食事

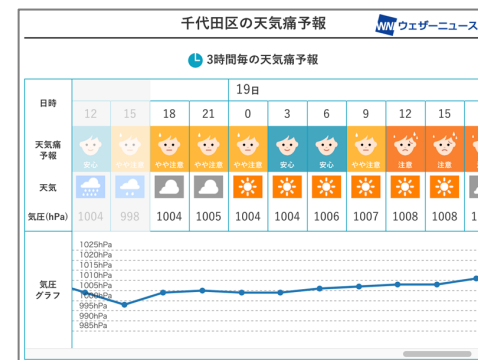
- 【ビタミンB群】…脳や神経の働きを正常にし、自律神経のバランスを整える。
- 【亜鉛、マグネシウム】…自律神経を安定させる。
- 【鉄 分】…貧血予防。



③ タイミングを事前を知る

スマホで「ウェザーニュース」と検索
⇒右上の「ほか全メニュー」⇒『天気痛予報』

※アプリもあります。



天気痛の予兆かも!?

吐き気



胸がムカムカして吐き気をもよおす

耳鳴り

周囲の音とは違う雑音や異音が突然かすかに聞こえる



めまい

目がぐるぐるまわる浮遊感、ものが二重に見える



倦怠感

疲れやあくび、集中力が落ちたり気分が落ち込むことも



なぜ天気痛になるの？

晴れている日は調子が良く、雨の日は痛みが増すとは限りません。

気象要素のうち、体への影響があるのは「気温」「湿度」「気圧」。

大きな気圧変化は気圧が下がる時だけでなく上がる時も注意が必要です。

- ① 微気圧変動…台風を含む低気圧が近づくときや、積乱雲の発生時など、1ヘクトパスカル以下の小さな気圧変化が繰り返されるときに起こることがある。数分から数十分と短い、一日に何度も押し寄せることが多く、晴天の日にも起きる。
- ② 大気潮汐…昼間に太陽の光で大気が暖められることや、日没後に大気が冷やされることで起こる周期的な気圧変化のこと。決まった時間に天気痛が悪化する人は、大気潮汐による気圧の変化の影響を受けている可能性がある。

