

事業所  
リレー  
つうしん



this month  
9月

ティふじ

## 手作りジュースで猛暑をのりきる!



連日 30 度を超え、時には 35 度にもなる今年の暑さ。熱中症対策と楽しさを求め、「赤しそのジュース」や「青梅のジュース」をご利用者と一緒に作りました。皆さん、さすが歴戦の主婦、手順の説明が済む頃には経験豊富なベテランの顔に変わりました。

赤しそを 5 分ほど煮出し、砂糖を入れ、クエン酸を加えると、瞬間! 鮮やかな紅色に染まります。「ワ〜! すごい!」と歓声があがり、爽やかな香りがフロア全体に広がります。「いい香り」「早く飲みたい」との声があがりました。



みんなで作り、みんなで味わい、みんなで楽しみ、そこから回想される昔話に花が咲きました。今年の夏は、しそと梅で笑顔を大量生産しています。



## 定例理事会 8月22日(木)

① 異動に関する承認事項

## 7月度活動結果報告

夢コープ職員数 293 名	実働数 282 名
---------------	-----------

事業	活動時間数
くらしの助け合い	2,066.25 時間
介護保険 訪問系サービス	4,931.00 時間
障害福祉サービス	1,770.50 時間

居宅介護支援	要介護	総合支援
	429 名	194 名

施設名	開所日	当月利用者数	利用者数/1日
どうその家	27日	18名	7.55名
夢コープふじ	27日	13名	6.04名
夢コープいた	17日	30名	7.29名

年間目標：対人事故0を目指します

交通安全スローガン

自転車も人も車も譲り合い

## いつもの調味料で♪ひと味違う基本のたれ♪ 【お酢ベース篇】

### ◎酢じょうゆだれ◎

＜材料＞ 酢 2/3 カップ しょうゆ 2/3 カップ さとう大 4  
＜たれで作る料理＞ 鶏手羽の酢じょうゆ煮、さつま揚げとレンコンのさっぱり煮（基本の 1/2 量）、卵の酢じょうゆ煮（たれ+オイスターソース）

### ◎ポン酢しょうゆだれ◎

＜材料＞ 柚子(スダチ・カボス等)のしぼり汁大 1 しょうゆ大 1  
＜たれで作る料理＞ 豚肉の香味野菜巻、ポン酢チャーハン、カルパッチョ(たれ+オリーブオイル)

### ◎ゴマ酢だれ◎

＜材料＞ 酢小 2 さとう小 2 しょうゆ大 1 すりごま大 1  
＜たれで作る料理＞ あえ物、サラダ、つけだれ

### ◎甘酢だれ◎

＜材料＞ 酢 1/3 カップ さとう大 3  
※小鍋でひと煮立ちさせて冷ます。  
＜たれで作る料理＞ なます、炒め物

### ◎マリネ液◎

＜材料＞ 酢(またはワインビネガー) 1/4 カップ 白ワイン 1/4 カップ 塩小 1 こしょう少々 オリーブオイル 1/2 カップ  
※小鍋でオリーブオイル以外をひと煮立ちさせる。冷ましてオリーブオイルを加える。  
＜たれで作る料理＞ 野菜、魚介のマリネ

特定非営利活動法人ワーカーズコープ夢コープ

2024.9.2 No.367

# 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

先日、带状疱疹の予防接種を受けてきました(夢コープニュース 2023 年 8 月号で取り上げています)。病院で带状疱疹の予防接種に行政の補助金が出るようになったと告知してあるポスターを見かけたことがきっかけです。

带状疱疹の予防接種には 1 回で完了するものと 2 回のものがあります。対象が 50 歳以上という条件はどこも同じですが、助成対象の接種の種類や金額は市町により様々です。行政や病院で確認しましょう。

予防接種には副反応があります。コロナの予防接種後も人によって様々でしたが、带状疱疹も同様です。私は、コロナの予防

接種時の副反応は軽かったこともあり、今回の带状疱疹の副反応の方が強く感じました(体のだるさが 1 日以上続きました)。一方、带状疱疹の予防接種の副反応はほとんどなかったという方もいます。

どんな予防接種もそうですが、接種を受ける前に情報を十分確認し、副反応の状況を予想し対応を考えておくことが必要です。また、予防接種を受けたからといって、発症しないということではありません。もし症状に気づいたら速やかに受診するようお願いいたします。

理事長 杉井 初世

2023 年 4 月より助成あり	焼津市・藤枝市・島田市・吉田町
2024 年 4 月より助成あり	沼津市・三島市・清水町・長泉町・掛川市・牧之原市等
2024 年 10 月より助成予定	静岡市

新シリーズ

## 介護の現場でよく使う用語 ④

— 何となくではなく正しく理解しましょう —

**患側・健側**：脳卒中(脳血管障害)などで半身に運動や感覚の障害のある側を「患側」、障害のない側を「健側」という。最近では、健側といっても完全に問題のない状態ではないことから、麻痺側・非麻痺側と表現される。

**褥瘡**：長時間同じ姿勢でいることにより、皮膚が床に圧迫されることで生じる。特に骨が突出しているところで発生しやすいので、臥床時も座位時も自ら動けない利用者には観察が必要となる。

**拘縮**：何らかの疾病や障害などで関節を動かす機会が減ると、筋肉や皮膚などの関節周囲の組織が縮み、結果関節の動きが制限されて動かしくなくなってしまう状態。筋性や神経性・皮膚性など原因によって分類がある。





## 災害に備えて！！



震災や記録的な豪雨など、いつ起こってもおかしくない災害。最近では、台風などばかりではなく、事前の予測が極めて困難な災害に見舞われるケースも見られます。

### 想定しておくべき「起こり得る災害」



- ① まずは**自身の安全**の確保を最優先する。
- ② 「自助」「共助」「公助」の中で、まず考えなければならないのは「自助」。自分自身の安全が確保できなければ、支援はできない。
- ③ 古い家屋は特に注意が必要。1981年より前に建てられた建物では、耐震基準が違う。**家具の固定**を見直し（タンス、食器棚、本棚、テレビ、冷蔵庫）、窓ガラス。
- ④ **ライフラインの停止**も想定しておく必要がある。そのために**備蓄**を。



災害が発生したら、まず自らの安全を確保してください。  
そして、家族と日頃から避難先などの情報を確認しておきましょう！



### 災害を経験した体験から

#### ◎困ったことは、連絡・移動手段の大幅な制限

- ・物流や交通手段の分断
- ・電話、インターネット等が使えない

#### ライフラインが使えない

- ・電気、ガス、エレベーター、エアコン、ベッドのギャッジアップ機能
- ・飲料水、生活用水が確保できない

#### ◎事業所として取り組んだことは、状況を考慮してこれまでのマニュアルの見直し

- ・同じ利用者に関わる多職種との情報共有について
- ・利用者情報の把握
- ・安否確認の方法や担当者の確認



「記録」…正確な情報を記録に残すよう心がける  
停電の状態も想定される



### 利用者宅を訪問中に被災した場合

#### 一例えげ地震一

- ① 自身の身の安全を確保する…頭を守るなど、瞬時に対応
- ② 利用者の安全確保…上から落ちてくる物はないか、転倒しないかなど判断。頭から布団をかぶせる、テーブルなどの下に避難など
- ③ ガスコンロやストーブなど、火を消す…火災の原因に対応
- ④ 玄関のドア、または近くの扉を開ける…避難経路の確保

地域の方々の協力なしに、災害は乗り越えられません。  
普段から地域の連携がしっかりしていて、近所付き合いがある事が、暮らしの支えになります。

- 9～10月に、事業所毎日程や内容を決めて訓練を行います。
- 具体的には、グループラインなどを活用した安否確認や情報共有の方法について等。
- 後日事業所から連絡がありますので、ご協力をお願いします。
- 通所職員は、ラインにて管理者へ安否を連絡してください。